Sylvie Ouellet

Mourir l'âme en paix

Plaidoyer pour des choix éclairés

Préface d'Ervin Laszlo

Avec la participation entre autres de :

Dr Raymond Moody
Dr Jean-Jacques Charbonier
Guy Corneau
Anne Givaudan
Marie Lise Labonté

BÉLIVEAU ★ éditeur

Mourir
l'âme en paix

Sylvie Ouellet

Mourir
l'âme en paix

Plaidoyer
pour des choix éclairés

BÉLIVEAU
éditeur

Conception et réalisation de la couverture :
Christian Campana, *www.christiancampana.com*

Tous droits réservés
© 2015, BÉLIVEAU Éditeur

Dépôt légal : 1er trimestre 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89092-700-1
ISBN Epub 978-2-89092-715-5

BÉLIVEAU éditeur
920, rue Jean-Neveu
Longueuil (QUÉBEC) Canada J4G 2M1
Tél.: 514 253-0403/450 679-1933 Téléc.: 450 679-6648
www.beliveaueditеur.com
admin@beliveaueditеur.com

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition est illégal. Toute reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du copyright.

L’important n’est pas de convaincre
mais de donner à réfléchir.

– BERNARD WERBER

Je dédie ce livre à vous, chers lecteurs,
qui acceptez d'entrer dans cette réflexion sur la mort,
parce que vous contribuez ainsi à sa démystification
et à de meilleurs choix relatifs à la fin de l'incarnation.

Avec tout mon amour.

Sylvie ♥

NOTE SUR L'AUTEUR DE LA PRÉFACE,
MONSIEUR ERVIN LASZLO

M. Laszlo est détenteur d'un doctorat d'État – le plus grand diplôme de la Sorbonne – et il est également récipiendaire de quatre doctorats honorifiques ainsi que de nombreux prix et distinctions, dont le 2001 Goi Award (équivalent japonais du Prix de la paix). Il a été mis en nomination deux fois pour le prix Nobel de la paix.

Autrefois professeur de philosophie, de théorie systémique et responsable d'études sur le futur aux États-Unis, en Europe et en Extrême-Orient, monsieur Laszlo est le fondateur et président du groupe appelé le Club de Budapest, ainsi que du Groupe de recherche sur l'évolution générale. Il a rédigé plus de 400 documents et 89 livres traduits dans 24 langues.

PRÉFACE

Voici un livre exceptionnel écrit par une personne tout aussi exceptionnelle. Il n'est pas donné à tout le monde de concevoir un sujet aussi vaste et profond que celui auquel Sylvie Ouellet nous convie. Mais cela est bien, somme toute, parce que ce sujet – la réalité et le sens de la mort, et donc de la vie – ne peut pas être abordé sur la base d'une simple spéculation. Il doit être fondé sur des informations profondes et fiables. Ce qui est, à mon avis, le cas de ce livre.

Comment un livre qui aborde le questionnement sur la réalité de la mort peut-il être fondé sur des informations fiables ? Répondre à cette question requiert des recherches soutenues. Il est réaliste de penser qu'il est possible d'élucider cette question dans la mesure cependant où l'information ne disparait pas avec la fin de la vie biologique. Ces informations continuent d'exister dans le monde, et elles peuvent être perçues au-delà de la durée de vie biologique de l'individu. Comme je l'ai plus amplement développé dans mon dernier livre (*The Immortal MInd — L'esprit immortel*, publié chez Inner Traditions en octobre 2014, il y a maintenant des preuves solides à l'effet que la survie de la conscience n'est pas seulement une chimère ou une pensée magique.

L'information véhiculée dans ce livre est simple et profonde. La vie n'est pas un processus linéaire contenu entre la naissance et la mort. C'est une évolution continue qui débute dans sa phase principale par la mort jusqu'à la naissance – plus exactement, la re-naissance – et qui se poursuit dans la phase de la naissance à la mort. Ensemble, ces phases constituent un cycle répétitif sans fin, un cycle qui ne se répète pas exactement. La vie est

continue et en constante évolution. Quel être sensé pourrait actuellement affirmer que la totalité de l'existence se résume à une seule phase de ce cycle : un fragment. Au contraire, elle prend tout son sens quand elle offre la possibilité de contribuer à l'évolution de ce cycle. L'incarnation terrestre n'est ni linéaire ni finale et encore moins insensée. C'est un élément significatif du cycle dont elle fait partie.

Dans ce cycle, nous naissons pour apprendre et nous mourons pour poursuivre ces apprentissages. C'est cela le sens et peut-être même le but de l'existence dans l'espace et le temps, de la plus petite particule qu'on puisse concevoir dans le domaine quantique, soit le *Q-bits*[1], jusqu'à la plus grande unité connue depuis le Big Bang, il y a 13,8 milliards d'années, à savoir l'univers. Ce fut la naissance non pas de « l »'univers mais bien de « notre » univers, parce que celui-ci représente tout autant une phase de l'existence des choses dans l'espace et dans le temps que la durée de vie biologique constitue une phase dans l'existence de l'être.

Rien dans le monde n'est une finalité en soi et rien n'est linéaire. Il n'y a aucun commencement et aucune fin.

Tout cela peut sembler être des affirmations audacieuses, mais nous avons en main les preuves impartiales qui les soutiennent. Lors du Big Band, la création de l'univers ne s'est pas faite à partir d'une feuille blanche, et la création de l'humain non plus d'ailleurs. L'information qui circule dans l'univers a *informé* sa naissance ardente, tout comme celle qui est transmise par les parents en fertilisant l'ovule *in-formé* deviendra ensuite un être humain. Cependant, l'information qui contribue à créer la vie *in-formée* n'est pas uniquement génétique – elle ne provient pas uniquement des parents biologiques. Elle englobe toutes les informations codées dans le champ ou dans l'hologramme de la conscience cosmique. Elle comprend les unités d'information que les traditions spirituelles appellent l'âme immortelle et que nous reconnaissons comme étant la conscience infinie temporairement associée à un être vivant.

La croyance en la survie de l'existence n'est pas une aberration – au contraire, l'aberration réside plutôt dans la croyance que l'existence prend fin au moment où la vie biologique s'arrête. Chaque être sensible sait au plus profond de lui, intuitivement, qu'il est immortel : qu'il ne vit ni pour la première ni pour la dernière fois. Nos ancêtres le savaient ; aujourd'hui, les

artistes, les gens spirituels, les grands scientifiques le savent aussi. Mais l'interprétation erronée de la description mystique du monde de Newton représentée comme un simple tableau mécanique et matériel de ses éléments (que Newton percevait comme une manifestation externe) remplace l'idée que la révélation intuitive de la conscience évolue par celle que l'existence a une finalité et qu'elle est linéaire. Cette mauvaise interprétation s'est ensuite transformée en une conviction, tout comme le dicton anglais le dit : « On fait le tour une seule fois. » Effectivement, on ne fait le tour qu'une seule fois, on tourne et on tourne sans fin.

La naissance, telle que le mentionne Sylvie Ouellet dans son livre, est une transition à partir d'un royaume d'existence immatérielle vers la manifestation d'un royaume apparemment matériel dans le temps et l'espace. La mort est la transition inverse, à savoir un mouvement qui part de l'espace-temps vers un royaume plus vaste et plus profond. En fait, nous pourrions décrire la naissance comme la ré-incarnation et la mort comme la ré-désincarnation, qui sont toutes deux des points de transition. Pour être plus exact, le mot « points » doit être compris en tant que des processus élaborés. Ces derniers, comme le mentionne l'auteure, doivent être méticuleusement planifiés et exécutés.

Bien entendu, on peut se demander comment peut-on planifier notre naissance, sachant qu'au moment où cette planification survient, nous n'existons pas ? Cela illustre clairement le raisonnement erroné du sens commun matérialiste. Quand nous saisissons la réalité de la survie de l'existence, nous reconnaissons par le fait même que nous existions avant la naissance et que nous continuerons d'exister au-delà de la mort. Dans le royaume désincarné, la phase de la mort-à-la-re-renaissance, représente une opportunité de planifier notre prochaine réincarnation – tout comme notre incarnation sur la Terre nous donne l'occasion de planifier notre ré-désincarnation.

Il y a au moins deux idées majeures que le lecteur peut intégrer en lisant ce livre. La première concerne la reconnaissance que notre existence, comme toutes celles unifiées à la conscience, est infinie et non linéaire. La seconde concerne le fait que la phase de notre existence que nous décrivons comme notre vie biologique est, en fait, une fenêtre dans le temps pour développer notre savoir inné et pour apprendre à en faire bon usage. Constitue un usage approprié, ce qui est simple et sensé. Il ne s'agit pas

seulement de naitre et de mourir, de re-naitre et de re-mourir, mais il s'agit plutôt d'apprendre entre nos ré-incarnations et nos ré-désincarnations. Apprendre à être un ; consciemment un, à travers le mouvement universel de la cohérence et de l'harmonie, et à travers l'unité qui embrasse tout l'espace et le temps[2].

Le livre de Sylvie Ouellet nous aide à trouver le chemin vers cette connaissance fondamentale, non pas en faisant appel à l'autorité, aux Écritures saintes et à la foi, mais par des informations de premier plan. Sylvie est privilégiée de recevoir de telles informations et elle s'est donnée comme mission de les partager dans cette vie-ci.

ERVIN LASZLO,
décembre 2014

---

1 NOTE DE L'AUTEURE : De manière analogique, on peut comparer le Q-bit à l'unité de mesure des bits en informatique.

2 LASZLO, *Beyond Spacetime : Consciousness in the Cosmos*, à paraître en 2015.

INTRODUCTION

C’est à la fin de l’année 2012 que l’idée d’écrire ce livre a commencé à éclore en moi. Déjà depuis plusieurs années, je constatais que le sens à la mort est une clé d’une importance majeure pour la vivre dans une plus grande sérénité. Après la sortie de mon livre *Après la mort, qu’est-ce qui m’attend ?*, les témoignages reçus ont renforcé davantage ce constat.

Toutefois, un paradoxe la concernant me tracasse toujours autant. Comment se fait-il que la mort fasse autant peur avant même d’y être confronté de près ou de loin, mais que, étonnamment, dès qu’elle emporte avec elle un être cher, elle devient soudainement une source de délivrance pour ce dernier ? Une question s’impose. Si la mort nous délivre de tout mal, pourquoi en avons-nous si peur ? Ne devrait-elle pas, au contraire, être source de réconfort ?

C’est autour de ce questionnement que se sont construits les thèmes abordés dans ce livre. Il manquait cependant un élément déclencheur pour me donner la direction. Ce dernier est survenu en mars 2013, alors que j’assistais aux 2èmes Rencontres Internationales sur les expériences de mort imminente à Marseille, grâce à mes amies Lucie Douville, du magazine *Vivre*, et Sonia Barkallah, l’organisatrice et fondatrice de ces rencontres. Durant ce week-end des plus captivants, j’écoutais les interventions des scientifiques présents et je voyais l’urgence d’allier la science traditionnelle à une vision plus large de la mort. À défaut, malgré la richesse des informations issues de leurs recherches, les probabilités d’en tirer des conclusions totalement erronées devenaient de plus en plus grandes. En effet, même si la grande majorité des interventions soutenaient la thèse de la

survie de la conscience, ces recherches étaient pratiquement toutes présentées avec une vision matérialiste. C'est *a priori* normal puisque la science dite moderne pose ses fondements uniquement sur la physicalité de ce monde.

Toutefois, dès le moment où nous reconnaissons que la vie se poursuit au-delà de ce monde de matière tangible comme un élément factuel, les explications matérielles à la mort ne peuvent plus suffire. Il faut poser un autre regard sur elle et sur tous les phénomènes qui l'entourent. Ce n'est que de cette manière que nous pouvons parvenir à mieux comprendre le reflet de la transformation qu'elle nous envoie, puisqu'elle est d'abord et avant tout un passage spirituel. Pour mieux la vivre, une vision holistique s'impose, celle de l'âme.

Avant d'aller plus loin, il m'importe d'établir une précision de taille. Au fil des pages qui suivront, il n'est pas question de faire un procès d'intention ou de proposer une recette miraculeuse. Je souhaite simplement énoncer un questionnement dans le but de susciter une réflexion pour qu'une perception différente de la fin de l'incarnation[1] émerge. Socialement parlant, nos valeurs et nos choix individuels et collectifs ont peu à peu fermé les yeux sur la mort. Médecine et science n'en sont que le reflet. Il ne s'agit donc pas de trouver des coupables ou des failles, mais plutôt que chacun de nous se responsabilise pour ensuite prendre des décisions cohérentes avec ce besoin fondamental de mourir en paix et en respect de la nature profonde du passage de vie.

Je vous propose donc dans chaque chapitre un regard différent sur diverses questions. Il est issu de ma formation de juriste et de mes expériences de communications avec les défunts qui, *a priori,* semblent diamétralement opposées, mais qui, en fait, sont complémentaires pour soulever ces questions en matière de choix inhérents à la fin d'incarnation. S'il est totalement acquis pour ma part que la mort est un long processus qui se prépare à l'avance et qui vise à accroitre notre conscience, je reconnais d'emblée que tous n'ont pas cette vision et cette certitude à son sujet. Je respecte profondément les opinions contraires et je les accueille avec beaucoup de gratitude, non pas pour en débattre mais pour que chacun de nous y voie une occasion d'avancement dans sa propre réflexion. Comme me le faisait remarquer mon amie Claudette lors d'un échange sur le sujet, le mot réflexion implique une double flexion devant un sujet

donné. Je m'agenouille donc devant un thème si vaste où nous avons tous à gagner pour avancer à un partage des points de vue au lieu de maintenir un débat stérile en restant chacun sur ses positions.

Je souhaite que cette réflexion dépasse la mienne et que chacun puisse s'en faire une idée en fonction de ses valeurs, de ses croyances et de ses connaissances. Comme dans mon précédent livre, *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?*, je compte sur la collaboration de mes guides, des Archanges Gabriel et Uriel auxquels s'ajoute, pour l'écriture de ce livre, la puissance de l'Archange Métatron. Je bénéficie également du legs inestimable des travailleurs de lumière, des auteurs et des scientifiques qui partagent leurs connaissances dans des livres, des séminaires et des congrès.

Enfin, j'ai eu l'immense privilège d'interviewer plusieurs personnes qui ont côtoyé la mort lors d'une expérience personnelle, dans le cadre de leur travail ou dans leurs recherches. Leurs opinions fort diversifiées vous sont partagées pour permettre une discussion ouverte et franche sur ces questions fondamentales, et non pour corroborer mes propos. Afin que vous puissiez mieux situer leurs interventions en cours de lecture, ces personnes vous seront plus amplement présentées dans le chapitre 1. Celles-ci ont été choisies pour leur rayonnement autour du thème de la mort. J'ai eu une immense joie à découvrir leurs opinions très profondes et touchantes sur des questions souvent jugées épineuses. Je leur suis extrêmement reconnaissante de leur confiance et de leur très grande générosité.

Tel un miroir, la mort vient nous refléter la grande beauté de l'essence de la Vie. Comment pouvons-nous en saisir le reflet sans avoir peur ? En fin de parcours sur Terre, y aurait-il des clés permettant de transformer la manière d'envisager la souffrance et ainsi en diminuer les effets ? Paix et dignité sont des états d'être visés pour vivre ce grand passage de vie, mais comment les atteindre ? Actuellement, comment pouvons-nous faire des choix réellement éclairés relativement à la mort ? Voilà des questions qui amorcent l'introspection proposée dans ce livre. En début et en fin de chaque chapitre, vous serez invités, vous aussi, à participer à cette réflexion sur la mort avec une série de questions.

À l'instar de la mort, je souhaite que cet exercice d'introspection mène à une transformation majeure de la manière de voir cette transition entre les mondes. Qu'il vous incite à prendre conscience de vos croyances, de vos

connaissances et de votre sagesse intérieure face à celle-ci. Qu'il vous permette de trouver des informations qui vous mèneront vers la paix du cœur dès aujourd'hui et non seulement au moment du grand passage. Qu'il vous propulse vers le sens de votre vie.

Bonne lecture et
de merveilleuses réflexions sur la Vie !

Avec tout mon amour,

Sylvie ♥

---

1 Prenez note que les mots « fin d'incarnation » seront utilisés plutôt que « fin de vie ». Ils m'apparaissent plus pertinents puisque que, de mon côté, la thèse de la survie de la conscience n'est plus à prouver. Ainsi, ce n'est donc pas la vie qui prend fin mais plutôt le voyage terrestre, autrement nommé incarnation (ou prendre chair).

Chapitre 1

LES PRÉSENTATIONS

Il n'y a pas une méthode unique
pour étudier les choses.

– ARISTOTE

La réflexion entourant le thème de la mort proposée dans ce livre est enrichie grâce à la générosité extraordinaire de plusieurs personnes que j'aimerais, dans un premier temps, saluer pour leur participation et, dans un deuxième temps, vous les présenter. Elles ont toutes accepté de répondre à mes questions avec un élan spontané du cœur. Je souligne avec insistance que leurs interventions ne se veulent absolument pas une caution à mes propos, mais plutôt une contribution à cette réflexion sur la mort. Je vous invite à accueillir leurs opinions personnelles comme un immense cadeau qui élargira notre regard respectif.

Dans un but d'efficacité, les présentations que m'ont transmises mes invités sont placées en ordre alphabétique. Ainsi, elles pourront être facilement consultées au besoin durant la lecture.

- **Stéphane Allix** est devenu journaliste à dix-neuf ans. Il a voyagé à travers le monde, réalisé des films et écrit plusieurs livres. Il a ainsi acquis une solide expérience de journaliste d'investigation. Depuis

la mort de son frère en Afghanistan en avril 2001, il explore les mystères de la conscience. Il s'intéresse aux conséquences de la révolution scientifique en cours dans des disciplines telles que la psychiatrie, la physique quantique, la biologie, l'astrophysique ou, en ce qui concerne les expériences inexpliquées, les connaissances traditionnelles ou encore les savoirs chamaniques. En 2007, il a fondé l'Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires (l'INREES) et le magazine *Inexploré* un an plus tard. Il est en outre l'auteur et le présentateur de la série de documentaires *Enquêtes Extraordinaires,* diffusée sur M6, et de nombreux livres, dont *La mort n'est pas une terre étrangère.*

- **Sonia Barkallah,** après un bac littéraire, devient correspondante de presse pour « La Provence », « La Marseillaise » et l'hebdomadaire « Le Régional ». Elle dirige S17 Production, une société qui produit des films-documentaires, édite des livres et organise des événements autour du thème de l'E.M.I. (Expériences de Mort Imminente) et des états modifiés de conscience. Elle organise les 1ères et les 2èmes Rencontres Internationales sur les E.M.I. En avril 2009, elle cofonde avec le docteur Jean-Pierre Postel, médecin anesthésiste réanimateur, le Centre National d'Études, de Recherches et d'Information sur la Conscience (C.N.E.R.I.C.). L'année 2010 marque la sortie du film « Faux Départ » qu'elle a réalisé et produit.
- **Annie Babu** est infirmière, assistante sociale, médiatrice familiale et possède une maitrise en travail social. Elle est adhérente de l'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (A.D.M.D.) depuis vingt-cinq ans et déléguée en Guadeloupe depuis dix ans. Elle est Chevalier de l'Ordre du Mérite. Elle est l'auteure de plusieurs livres et articles sur la médiation familiale dont, entre autres, *Médiation familiale, regards croisés et perspectives* ainsi que *Guide du médiateur familial, la médiation étape par étape* publiés aux Éditions Érès. Elle a coécrit, avec le Dr Jean-Jacques Charbonier, un livre sous le titre *4 Regards sur la mort et sur ses tabous*, à paraitre en janvier 2015 aux éditions Guy Trédaniel.
- **Dr Olivier Chambon** est un médecin psychiatre et psychothérapeute. Il est un pionnier des méthodes de soins

comportementales et cognitives pour les patients psychotiques chroniques. Il s'intéresse depuis plusieurs années à l'utilisation des états modifiés de conscience en psychothérapie dont, entre autres, l'hypnose, l'EMDR, les voyages chamaniques. Il est également l'auteur et le coauteur de plusieurs livres et d'ouvrages de référence sur l'utilisation thérapeutique des substances psychédéliques et sur la psychothérapie, notamment : *La médecine psychédélique – le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes*, *Le chamane et le Psy*, *Techniques de psychothérapie cognitive des psychoses chroniques* et *Expériences extraordinaires entourant le mort.*

- **Guy Corneau** est détenteur d'une maitrise en sciences de l'éducation de l'Université de Montréal et psychanalyste diplômé de l'Institut Carl Gustav Jung de Zurich. Il est auteur et conférencier de réputation internationale. Il a animé et coanimé plusieurs émissions sur la psychologie et signé de nombreuses chroniques dans différents journaux et magazines. Il a été cofondateur du cercle C.G. Jung de Montréal. Engagé socialement, il est fondateur du Réseau Hommes Québec et du Réseau Femmes Québec. Il a œuvré au sein des Productions Coeur.com qui ont développé de nouvelles activités alliant la compréhension psychologique et l'expression créatrice dans une perspective d'ouverture du cœur. Il est l'auteur de plusieurs livres dont *La guérison du cœur*, *Le meilleur de soi* et *Revivre.*
- **Dr Jean-Jacques Charbonier** est un médecin anesthésiste réanimateur connu pour ses recherches au sujet de l'hypothèse d'une vie après la mort et de l'existence d'une conscience indépendante de l'activité neuronale. Il est également conférencier et participe à diverses émissions de radio et de télévision. Il est membre d'honneur et travaille au Centre d'Étude des Expériences de Mort Imminente (C.E.E.M.I.). Il travaille aussi avec le Centre National d'Étude, de Recherche et d'Information sur la Conscience (C.N.E.R.I.C.). Il est l'auteur de plusieurs livres dont *La médecine face à l'au-delà*, *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà* et *Les 3 clés pour vaincre les pires épreuves de la vie*.
- **Vanessa Charland-Verville** est neuropsychologue et aspirante au FNRS (Fonds National de la Recherche Scientifique). Elle réalise

présentement un doctorat en sciences médicales au *Coma Science Group*, travaillant conjointement au Centre de Recherche du Cyclotron de l'Université de Liège et au département de neurologie de l'hôpital universitaire de Liège (Belgique). Ses projets en cours visent principalement l'investigation neurologique du phénomène des « Expériences de Mort Imminente – Near-Death Experiences » et l'étude comportementale et neurofonctionnelle des états de conscience altérés auprès de patients sévèrement cérébrolésés.

- **France Gauthier** est animatrice et auteure de plusieurs livres sur la vie spirituelle. Tout ce qui touche à l'évolution de la conscience humaine la passionne. Elle a longtemps travaillé comme reporter à la télévision sur les ondes de TVA et a été animatrice de différentes émissions culturelles. Elle est régulièrement invitée à l'émission *Denis Lévesque* à TVA et elle a participé à la série télévisée *Si c'était vrai*, diffusée en 2009-2010 sur les ondes de Canal Vie. Depuis 2010, elle donne des conférences et des ateliers très courus sur des sujets audacieux tels que l'élévation de la conscience, la maitrise, la vie après la mort, la réincarnation et la médiumnité. Elle a écrit et coécrit plusieurs livres dont *On ne meurt pas*, *La Vie après la mort*, *Le Maitre en soi* et *C'est quoi l'amour ?*
- **Anne Givaudan** est connue pour sa pratique du voyage hors du corps ou voyage astral (OBE – Out Body Expérience) et ses connaissances des mondes subtils. C'est par ce moyen qu'elle permet à un vaste public de découvrir les mondes de l'après-vie et de se familiariser avec des univers peu connus. Ses rencontres exceptionnelles ont ouvert les portes des mondes célestes jusqu'alors réservés à un public d'initiés. Depuis plusieurs années, elle transmet les enseignements des Esséniens. Elle est auteure et coauteure de 23 livres traduits dans de nombreux pays, dont *Les 9 marches*, *Chronique d'un départ*, *Rupture de contrat*, *Les formes-pensées* et *Petit manuel pour un grand passage*, tous publiés aux Éditions S.O.I.S.
- **Marie Lise Labonté** est psychothérapeute, auteure et formatrice. Elle possède une maitrise en orthophonie et en audiologie à l'Université de Montréal. Atteinte d'une maladie dite incurable, elle entreprend un travail psychocorporel sur elle-même et découvre une

voie vers la guérison. Elle a créé l'Approche globale du corps et la Méthode de libération des cuirasses, MLC©. Elle développe la formation Corps à Cœur. Elle est également cocréatrice avec Nicolas Bornemisza de la formation IT©, Images de transformation. En transe profonde animée, elle a aussi reçu la vibration des Anges Xédah, anges de guérison, pendant plusieurs années. Elle est l'auteure et la coauteure de nombreux livres dont *Les familles d'âmes, Accompagnement d'âmes, Les corps de lumière et Les portes du cœur.*

- **Eliane Lheureux** est sophrologue[1], réflexologue, praticienne en méditation et massages énergétiques. Elle exerce en différents services hospitaliers, majoritairement les sept dernières années en oncologie médicale et soins palliatifs de la Timone. Elle est également cocréatrice avec d'autres acteurs de soins de l'Unité de Soins et de Recherche sur l'Esprit (USRE), Centre Hospitalier Universitaire de la Timone, à Marseille. Comme elle a été enseignante en milieu défavorisé durant dix-sept ans, sa compréhension de l'angoisse de la mort, de la maladie, de la vieillesse et des souffrances a été une interrogation permanente pour elle et l'a orientée vers des thérapies non conventionnelles auprès des personnes en souffrance. Le travail psychocorporel réalisé avec les soignants, plus particulièrement avec les psychologues, a donné lieu à de nombreux articles au fil de ces années de collaboration ainsi qu'un ouvrage coécrit avec Eric Dudoit, psychologue, *Ces EMI qui nous soignent,* paru aux Éditions S17 Production.
- **Dr Raymond Moody** est médecin psychiatre, docteur en philosophie et en psychologie. Il a recueilli pendant plus de vingt ans les témoignages de personnes ayant vécu une expérience de mort imminente. Il a publié trois ouvrages sur le sujet, dont le best-seller *La Vie après la vie*, *Lumières nouvelles sur la vie après la vie* et *La Lumière de l'au-delà*. Il est le premier médecin à avoir abordé le sujet controversé de l'Expérience de Mort Imminente et lui a donné son nom en anglais : *near-death experience.* Coauteur avec Paul Perry de *Témoins de la vie après la vie*, il met à nouveau en lumière une expérience peu connue du grand public, les expériences de mort partagée (*share-death experience*).

1 La sophrologie est une technique issue de la relaxation et de la méditation. Par le biais d’exercices de respiration et de gestion de la pensée, elle vise à aider à recouvrer l’équilibre entre les émotions, les pensées, les connaissances, les croyances et les comportements. Le thérapeute guide la personne dans un état de semi-conscience pour l’aider à se centrer sur un besoin spécifique et ainsi c’est à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d’améliorer sa qualité de vie.

Chapitre 2

LA MORT : MYSTÈRE OU MÉCONNAISSANCE ?

Ce que la chenille appelle la fin du monde,
le reste du monde l'appelle un papillon.

– RICHARD BACH

Une première réflexion sur la mort

Avant d'amorcer ce chapitre, je vous propose un premier temps d'arrêt pour répondre aux questions qui suivent. Si vous le voulez bien, notez vos réponses. Vous pourrez ensuite les relire en fin de chapitre pour voir si votre opinion s'est transformée.

- À votre avis, que se passe-t-il après la mort ?
- Quel est le sens de l'incarnation et de la mort ?
- Comment envisagez-vous votre propre mort ?
- Comment envisagez-vous la mort d'un proche ?
- Quelles sont vos plus grandes peurs face à la mort ? Sont-elles les mêmes si vous envisagez la mort d'un proche ?

* * *

La mort n’a pas la cote dans notre société. Peu de gens en parlent parce qu’elle est perçue comme une source de peur, de souffrance et parce qu’elle est considérée comme une réalité inéluctable qui survient pour ravir tout ce que l’on possède. Avec cette vision, il n’est pas étonnant qu’on la craigne et qu’on tente de la fuir. On repousse jusqu’au dernier retranchement tout ce qui la concerne, comme le testament, les pré-arrangements funéraires ou les directives de fin de vie. J’ai pu l’observer à maintes reprises quand j’étais notaire et depuis dans les conférences, les consultations et les ateliers. Pourtant, quand on la regarde de près, elle peut avoir un visage bien plus doux et réconfortant, et cela sans entrer dans des considérations occultes ou ésotériques. Il suffit de tenter d’en comprendre le sens dans sa globalité. Évidemment, ce passage de vie possède certainement une part de mystère qu’on ne peut nier et qui, à mon avis, est nécessaire pour demeurer bien alerte face à elle. Cependant, il faut éviter de la mystifier inutilement parce que cela ne fait qu’augmenter les perceptions désagréables au lieu d’alimenter les faits à son sujet. Prenons donc le temps de la regarder sous différents aspects avant d’aller plus loin.

Sans opposition

Quand on parle de mort ou de vie, nous sommes inévitablement tentés de mettre en opposition ces deux concepts. Pour la grande majorité des gens, la grande Dame Noire tranche de sa faux toute vitalité dans un corps de matière. Ainsi, vie et mort sont des opposés. Pourtant, quand on y songe, la vie, par définition, est toujours vivante. Elle ne meurt pas. Pour mieux comprendre cela, je dois préciser ma pensée. La vie, cette étincelle qui anime végétaux, animaux et humains, ne meurt jamais. Il ne faut donc pas confondre le contenant matériel qui, lui, meurt quand l’étincelle de vie s’en extirpe. En opposant vie et mort, on crée une confusion puisqu’on vient ainsi dire que la vie prend fin, alors que ce n’est que le mouvement d’incarnation qui prend fin. La vie dans sa globalité, celle qui peut aussi s’écrire avec un grand V, est éternelle. Elle est vivante par essence. Elle se déploie, qu’elle soit dans un corps ou en dehors de celui-ci.

UNE VISION DE LA MORT…

Justement, en tant que processus, la mort réside partout dans le flux vital [...]. En tant qu'elle se retrouve partout au cours de l'existence, elle est au cœur du discours dans l'art, la philosophie, la religion, la biologie et la médecine [...]. En tant qu'elle est nulle part, elle cesse d'être un objet empirique : ce n'est qu'un point insaisissable dont on ne peut rien dire sinon qu'il y a un avant (vieillesse, agonie, coma) et un après (rites funéraires, culte des morts et des ancêtres, deuil). La mort, à la limite, n'est pas. Seuls existent ceux qui tuent, ceux qui vont mourir, meurent et sont déjà morts.

Louis-Thomas Vincent
cité par J.-M. Brohm, Figures de la mort, p. 46

Si la vie n'a pas d'opposé, la mort par contre en a un : la naissance. La Vie est composée de deux grands cycles : la naissance et la mort. La naissance permet à la conscience ou à l'âme – selon le vocabulaire qu'on choisit – de prendre chair et de vivre des expériences matérielles, expériences qu'elle ne peut vivre autrement hors du corps. Elle choisit de naitre ici-bas pour expérimenter de manière consciente l'amour, la liberté, la joie dans toutes leurs nuances. Cela est possible par les ressentis du corps physique. Elle quitte donc un monde intangible pour intégrer la matière. La mort représente le mouvement inverse. On dit qu'on rend l'âme lorsqu'on meurt et c'est bien ce qui se passe. L'âme délaisse son état tangible pour renouer avec son immatérialité.

Naissance et mort, miroirs l'un de l'autre

Avec nos yeux humains, la mort semble plus effrayante que la naissance, particulièrement dans nos mœurs et coutumes où la naissance est davantage perçue comme une nouvelle vie qui commence et non pas comme la continuité d'un mouvement de vie. Quand nous pensons à la naissance, nous considérons le *nouveau-né* comme un être *vierge* et sans histoire, une page blanche où tout est à inscrire. Nous l'accueillons dans la joie, sans penser qu'il peut être en deuil du monde qu'il vient de quitter ou qu'il peut

être angoissé à l'idée de ce voyage terrestre qui s'amorce. Chaque fois que j'évoque ces informations dans mes conférences, cela étonne.

Il semble vraiment difficile d'envisager que l'être qui s'incarne puisse en éprouver des appréhensions tant qu'on le considère comme un nouveau-né, c'est-à-dire quelqu'un sans histoire. Dans cette optique, venir au monde est d'une grande simplicité. L'histoire débute au jour un. Il n'y a rien avant, donc il n'y a pas de souci à se faire de ce côté. Les choses se complexifient quand on tente de fixer ce fameux jour un. Survient-il au moment de la naissance ou avant ? S'il est avant, où se situe-t-il ?

À partir du moment où l'on reconnait que l'âme qui s'incarne possède une histoire, ne serait-ce que celle relative à tout ce que concerne sa descente sur Terre, on peut dès lors regarder l'être en transition avec d'autres yeux. En effet, tout comme la mort, le voyage sur Terre est un mouvement entre deux mondes. Pour s'incarner, il faut passer du monde subtil au monde matériel. La mort, quant à elle, représente le départ du monde matériel pour retourner vers le monde subtil. Chacune de ces transitions exige détachement et acceptation pour bien se vivre. L'âme est toujours en accord avec ces passages puisque c'est elle qui les initie. Cependant, en cours de processus, les influences de la personnalité[1] se font sentir. C'est alors que les peurs, les angoisses, les doutes, la culpabilité, l'indécision ou le sentiment d'isolement peuvent interférer dans la manière de vivre ces passages de vie.

Pourquoi est-il possible d'éprouver de telles émotions dans un passage que l'on considère heureux à nos yeux d'êtres incarnés ? En fait, la réponse à cette question se trouve dans le mouvement énergétique même que représente la naissance. Quand l'âme s'incarne, elle quitte un monde d'unité et d'amour inconditionnel ainsi que sa famille céleste pour séjourner dans un monde de dualité et d'amour conditionnel avec une famille d'accueil. La Terre est indéniablement un monde d'amour conditionnel. C'est l'endroit choisi par l'âme pour venir expérimenter les diverses facettes de la joie, de l'harmonie et de l'amour. La famille qui l'accueillera sera certainement chère à son cœur, mais elle est bien souvent composée d'âmes qui ne font pas partie de sa véritable famille[2]. De plus, en s'incarnant, l'âme se contraint dans un corps physique. Elle est bien plus vaste que le véhicule de chair. Elle passe d'un monde d'unité intérieure – où elle a accès à une vaste connaissance, où le langage télépathique permet une

meilleure compréhension, où il n'y a aucune contrainte matérielle et où tout existe en communion avec soi – à un monde de dualité où elle vivra toutes les influences des pressions extérieures et de la matière. Alors, tous ces changements peuvent être une source de grande émotivité durant la descente sur Terre pour la personnalité qui, elle, perd souvent de vue les forces, les aptitudes et les connaissances qui existent en elle.

Du point de vue de l'âme, la mort représente le retour au bercail. Si effrayante semble-t-elle dans une vision occidentale, elle est une joie indicible pour l'âme qui connait le mouvement d'expansion qui l'attend. En effet, le fait de délaisser le corps physique, de renouer avec les énergies subtiles et de recouvrer le langage télépathique crée un allègement d'importance. Les récits d'*expérienceurs* d'une mort provisoire (ou autrement nommée expérience de mort imminente, EMI) en témoignent[3]. Quatre-vingt-quinze pour cent d'entre eux expriment avoir vécu cette expérience positivement, c'est-à-dire dans un état paisible. Plus de 60 % d'entre eux rapportent avoir ressenti un très grand bien-être et une joie indescriptible durant cette expérience[4]. Ces données, en provenance des recherches sur les expériences de mort provisoire, confirment que le mouvement naturel inhérent à cette ultime transformation permet de retrouver un état d'expansion que l'âme connait. Elle aura donc plus de facilité à s'y abandonner qu'elle peut en avoir dans le mouvement de la naissance. La résistance à la mort, vécue par l'être incarné, n'est au fond que le reflet de la résistance de l'âme à mourir au Ciel. *Naitre à la Terre, c'est mourir au Ciel et mourir à la Terre, c'est naitre au Ciel*[5].

Un tout indissociable

Quand on tente d'expliquer les rouages de l'être humain et de la vie d'un point de vue matériel, on est rapidement confronté à un manque de réponses. En effet, ce point de vue limité n'offre pas une perspective suffisamment large pour parvenir à une explication sensée. Les réponses commencent à affluer quand on considère l'être comme faisant partie d'un tout – à savoir la Vie – et qu'on s'intéresse à la compréhension de ce tout. Cette Vie est un ensemble structuré qui possède des règles uniques, lesquelles régissent aussi bien l'infiniment grand que l'infiniment petit.

Ce phénomène, observé depuis un moment par la physique quantique, nous amène à voir que rien n'est laissé au hasard. Tout ce qui se déroule ici-bas ressemble à une toile magnifiquement bien tissée où tous les éléments s'imbriquent les uns dans les autres. S'il est possible d'observer ce phénomène du point de vue de la matière, il est également possible d'observer l'application de ces mêmes règles dans les différents cycles de la vie. Ainsi, pour comprendre ce passage vers un autre plan de conscience, il faut dès lors comprendre la vie. Ce qui revient à dire qu'il faut aussi comprendre la naissance et tout ce qui se passe durant l'incarnation, car inévitablement tout cela est intrinsèquement relié au passage de la mort.

Nous reviendrons un peu plus longuement sur le fonctionnement de la naissance et de la mort dans le prochain chapitre. Pour l'heure, tentons simplement de voir à quel point il est important d'avoir une vision globale de la vie pour bien saisir ce qu'est la transition vers les mondes subtils et ainsi mettre en place des moyens qui tiendront compte de ce qu'il est dans sa globalité et ainsi s'assurer que tout est en place pour le vivre au mieux.

Les problématiques entourant la fin d'incarnation ne peuvent trouver des solutions sans avoir cette vision élargie de la mort et sans une compréhension du fonctionnement global de la vie dont elle fait partie intégrante. Pour faire une analogie sans doute un peu grossière, tenter de résoudre ce qui se passe dans les derniers moments sur cette planète sans intégrer une compréhension globale, c'est un peu comme si nous envisagions de réparer un bogue sur un ordinateur sans comprendre l'environnement de base, la configuration et les diverses composantes qui interagissent avec le dysfonctionnement. Il serait évidemment hasardeux de trouver la solution adéquate au mal fonctionnement informatique sans tenir compte de l'ensemble dont il fait partie. S'engager dans cette voie devient même un risque d'endommager davantage son fonctionnement. Il en est de même avec l'être humain. À l'instar du corps physique qui ne peut être compris qu'en tenant compte de l'ensemble de l'être, le grand voyage est une étape de vie qui trouve sens et explications en la considérant dans un ensemble et non comme un acte isolé.

L'analogie avec l'ordinateur est fort probante, mais concrètement, dans le processus de transition entre les mondes, qu'est-ce que la vision globale peut changer ? En fait, la naissance et la mort sont intrinsèquement reliées.

Dans le mouvement de la naissance, l'âme fixe le thème fondamental de son voyage, c'est-à-dire qu'elle détermine ce qu'elle souhaite explorer à l'école de la Terre. Chaque séjour terrestre est planifié en vue d'une ouverture de conscience ou, plus concrètement, en vue d'apprentissages spécifiques à propos des forces et des zones d'ombre en soi. Pour avoir une image plus claire, l'incarnation pourrait se comparer à une formation académique. L'étudiant qui décide de s'inscrire dans une quelconque école doit d'abord choisir ce qu'il désire apprendre. Il en est de même pour l'âme qui s'incarne. Avant de venir sur Terre, elle décide son programme d'apprentissage.

Le passage de la naissance servira donc d'étape préparatoire à ces apprentissages. Le déroulement de la naissance donne de précieux indices sur ce que l'être sera appelé à vivre durant son périple dans la matière. On peut notamment y lire ses états d'être, ses peurs ou ses anxiétés. Ce qui habite l'être lors de la naissance se répétera chaque fois que la personne entrera dans un passage de vie important, chaque fois qu'elle naitra à une nouvelle expérience. *La naissance est l'élément clé de notre histoire, dans la mesure où elle contient en germe, du fait de la qualité de son déroulement, toutes les expériences émotionnelles que nous vivons au cours de notre existence*[6].

PEUR DE MOURIR OU DE NAITRE ?

Lorsque l'on pense à la naissance et à la mort, on les considère généralement effectivement comme totalement opposées : la naissance est le début de la vie lorsque l'on est nourrisson, et la mort intervient chez des personnes malades ou âgées, à la fin d'une vie. Mais dans notre inconscient, la naissance et la mort sont enregistrées ensemble, car dans le processus même de la naissance, nous faisons l'expérience d'une menace envers notre vie.

Stanislav Grof
Tiré de Dialogue autour de la mort

En d'autres mots, ce germe qui commence à s'ouvrir durant le processus de la naissance contient la leçon fondamentale que l'être vient expérimenter sur Terre. Cette leçon sera explorée à diverses étapes de

l’incarnation et, évidemment, la dernière exploration surviendra durant le Grand Voyage.

La naissance nous donne donc de précieux indices sur ce que tout être vient expérimenter ici-bas et sur les états d’être qui habitent l’être au moment de son arrivée sur Terre. Ces indices s’imprègnent dans les mémoires corporelles et ils se répètent jusqu’à ce que leurs mécanismes inconscients soient portés à la conscience. De nombreux rituels associés à la naissance, ceux exécutés à des âges spécifiques, comme 7, 14 et 21 ans, ou encore ceux qui accompagnent des passages importants comme le mariage, la ménopause et bien évidemment la mort, sont conçus pour libérer les mémoires cristallisées dans le corps physique. Ils permettent à l’être de porter à la conscience le sens d’un passage de vie, de prendre un temps dans le moment présent pour reconnaitre ce qui a été et l’accepter devant ses pairs, et enfin de consacrer de manière volontaire ce passage de vie vers un avenir nouveau. Ce n’est pas un hasard si les rituels de passage sont célébrés à ces moments. Ils correspondent à des passages énergétiques importants pour l’être en cheminement sur Terre.

Au fur et à mesure

Nous l’avons vu précédemment, naissance et mort sont des processus où le corps physique doit s’adapter à une nouvelle réalité énergétique. Il en est de même tous les sept ans où une transformation subtile s’opère amenant de nouvelles influences énergétiques, lesquelles sont expliquées plus longuement dans mon livre *Bienvenue sur Terre !*[7] Ainsi, les rituels ne visent donc pas seulement la reconnaissance d’une étape importante de vie, mais également son soutien énergétique afin que le corps physique puisse s’adapter à la nouvelle réalité. Du coup, cela assure une circulation fluide entre le corps physique et ses corps énergétiques, évitant que les énergies se cristallisent dans le véhicule de chair. Voilà qui facilite grandement le travail du trépas dont l’une des fonctions est justement la libération de ces cristallisations. De plus, le fait de comprendre ce qui a été vécu lors de la naissance permet de mieux vivre les différentes expérimentations terrestres parce que les peurs et angoisses vécues lors de la naissance, qui ont été conscientisées, ont alors de moins en moins d’interférences dans leur déroulement.

Cette libération représente une clé fondamentale pour vivre l'amour, la liberté et la joie auxquelles aspire l'âme, tant au fur et à mesure de l'incarnation que lors du grand retour dans les mondes subtils. Si elles ne sont pas libérées durant l'incarnation, les cristallisations devront l'être au moment de la mort pour faciliter le retrait de l'âme du corps physique. Les premières étapes du processus du mourir[8] ont pour objectif de permettre cette libération, mais, évidemment, plus il y aura d'accumulation dans le corps, plus l'agonie s'étirera. Voilà donc une information pertinente à tenir compte quand on cherche des moyens de rendre ce passage plus paisible. Parce qu'on méconnait le processus énergétique de la naissance et des divers passages de vie, dont celui de la mort, on nuit au bon déroulement de ce voyage sur Terre et de sa dernière étape : la traversée dans l'autre monde.

Bien souvent, on ralentit ou on stoppe carrément des étapes de ce processus de libération par certains soins qu'on juge utiles d'un point de vue strictement physique. Par exemple, certains protocoles de soins en fin d'incarnation exigent de retourner les patients régulièrement dans leur lit. Si cela est tout à fait aidant pour éviter les escarres, il est impératif de comprendre que, dans les tout derniers moments de vie, ces manœuvres nuisent au processus énergétique en cours. L'âme, qui tente de se retirer définitivement du corps, y est tout simplement rappelée dans son corps physique chaque fois qu'on la touche. Cela ralentit en conséquence le retrait et retarde ainsi le moment de la mort. Voilà pourquoi de nombreux enseignements ancestraux suggèrent de ne pas toucher le corps à partir du moment où les extrémités refroidissent, car à ce moment, le prãna (ou l'énergie vitale) a commencé à quitter le corps physique. C'est l'un des signaux qui indique que le moment du retrait est imminent.

Nous avons tous avantage à mieux connaitre le fonctionnement de ces deux passages. Plus nous serons au fait des blocages et du mal-être vécus durant la naissance, plus nous pourrons aider enfants et adultes à conscientiser ce qu'ils viennent vivre ici-bas, à les aider à se responsabiliser quant à la manière de naitre aux diverses expériences et ainsi éviter de cristalliser des énergies dans leurs corps (physique et énergétique). Ces informations sont également utiles pour offrir un meilleur accompagnement dans les derniers moments de la vie matérielle. Il n'est jamais trop tard pour en prendre conscience et pour les intégrer au quotidien, que ce soit à titre personnel ou à titre d'accompagnant. Elles créent un mouvement

d’expansion, tant pour soi que dans tout l’entourage de la personne qui les intègre. Toutes les étapes de la vie, en conséquence celle de la mort, s’en trouvent facilitées. En étant plus conscient du fonctionnement de la vie, l’être qui fait face à l’inéluctable réalité du passage vers un autre monde peut accéder à des états de conscience modifiés encore plus aisément et plus profondément. Tout ce qu’il vivra alors en sera imprégné et la paix inhérente à ces états modifiés fera son œuvre pour l’aider à partir le cœur léger et serein.

Voici une belle illustration de la manière dont on peut utiliser consciemment des outils au moment de la Grande Traversée quand ces derniers ont été intégrés au quotidien tout au long du parcours.

UNE TECHNIQUE SALUTAIRE

Claude pratique des techniques de respiration tous les jours depuis plusieurs années. Lorsqu’il apprend que ses jours sont comptés, il demande à sa conjointe de pouvoir terminer sa vie à la maison. Elle accepte. Un jour, lors de la visite de l’infirmière, la respiration de Claude est très engorgée par les sécrétions. L’infirmière lui explique que, dans ces conditions, il devra envisager d’aller à l’hôpital. Claude, avec douceur, lui dit : *Regardez bien.* Il ferme les yeux et prend le temps de se centrer. Il inspire profondément et, dans le mouvement de son expiration, il commence à évacuer les sécrétions. Il recommence cette étape jusqu’à ce que ses voies respiratoires soient complètement dégagées. Puis, affichant un large sourire, il dit à cette dame : *Vous voyez, je n’ai pas besoin d’aller à l’hôpital.*

Parce qu’il maitrisait déjà cette technique, Claude a pu s’en servir pour rester bien aligné sur ses forces et ainsi parvenir à une fin d’incarnation paisible.

Jeter le bébé avec l’eau du bain

L’exemple de Claude semble extraordinaire. Pourtant, il n’y a pas encore si longtemps, la sagesse inhérente aux divers passages de vie faisait partie des us et coutumes. Elle représentait la base même de rites et rituels d’alors. On faisait en sorte que cet ultime passage ait une place prépondérante et qu’il se déroule de la manière la plus solennelle possible. Sans grandes ressources, sans médicamentation élaborée contre la douleur, cette transition était tout de même vécue avec les outils les plus puissants qui soient : l’amour, l’acceptation et le lâcher-prise. Les rites et les croyances vécus lui donnaient un sens.

Par exemple, dans certains endroits, dont au Québec, plusieurs d’entre nous ont encore en mémoire les veillées funéraires. Durant trois jours et trois nuits, on se relayait pour offrir une présence auprès du corps, alors que les autres membres de la famille s’affairaient à préparer les funérailles. La mort impose d’elle-même un temps d’arrêt ; le rituel de l’époque offrait une occasion de faire silence pour accompagner le défunt dans cette transition et l’aider à prendre conscience de son nouvel état. La présence rassurante aidait l’âme à se détacher de la matière. Grâce à l’amour qui lui était offert, elle pouvait lâcher prise plus facilement parce qu’elle constatait alors que ce lien d’amour était toujours bien vivant. Enfin, ce moment en tête-à-tête avec le défunt lui insufflait le calme et le réconfort nécessaires pour effectuer le transfert des mémoires corporelles vers les corps énergétiques.

Ce silence était tout aussi bénéfique pour l’accompagnant qui avait alors le temps de toucher à ses émotions afin de les vivre pleinement. Le décorum était tout aussi propice pour s’y abandonner, non seulement par l’état de recueillement inhérent à la veillée, mais également par le fait de se savoir entouré d’êtres aimants et bienveillants dans les pièces voisines. La présence au corps du défunt permettait d’amorcer le détachement inhérent au processus du deuil. Après ce temps avec le défunt, on pouvait échanger avec les autres qui étaient au même diapason. Ces trois jours et trois nuits étaient extrêmement libérateurs et empêchaient la cristallisation d’émotions non vécues dans le corps. Ainsi, le deuil s’en trouvait écourté. Cela avait aussi un impact sur la fin d’incarnation, comme nous l’avons abordé dans les paragraphes précédents, puisque le deuil bien vécu ne laisse aucune cristallisation dans le corps physique.

Les rituels religieux transmettaient un savoir ancestral basé sur le fonctionnement énergétique de la vie. Bien que la symbolique des gestes et du déroulement ne fût pas toujours connue, elle servait néanmoins l'âme en transition vers l'autre monde et les endeuillés. À travers leur pratique, on accompagnait les diverses étapes matérielles et énergétiques de ce passage vers les plans subtils. Il était réconfortant d'avoir des outils qui donnent une direction et qui rendent la mort signifiante. Cependant, parce le sens profond de ces rituels s'est perdu avec le temps, ils ont été associés à des cérémonies purement dévotes et, du coup, on les a éliminés avec la religion. Voilà que toutes les âmes touchées par cette grande transformation s'en trouvent ébranlées, car les cérémonies funéraires actuelles ne tiennent plus compte des étapes subtiles qui lui sont inhérentes.

Ces cérémonies sont plutôt tournées vers les besoins des individus. Elles sont adaptées aux valeurs actuelles de la société. Ce qui se voulait avant une rencontre entre les vivants et les défunts pour permettre un détachement et nourrir un espoir de se retrouver un jour au ciel est devenu aujourd'hui un moment bien souvent choisi au préalable par le défunt pour marquer sa sortie. Les cérémonies ne prônent plus la survivance du défunt, mais bien davantage ce qu'il a accompli ici-bas. Elles n'imposent plus une direction des croyances, mais donne libre cours à toutes celles des endeuillées. Elles délaissent toute la symbolique associée aux aspects religieux pour se consacrer désormais au côté matériel de la mort. Bref, on a transformé les rituels en cérémonie. Ce faisant, la portion de soutien énergétique, tant au niveau de l'âme qui s'élève que des endeuillés, n'y est plus offerte. Voilà qui complexifie la transition pour toutes les âmes concernées par ce passage, parce que chacune d'elles n'a plus le soutien nécessaire pour vivre tout ce que ce passage de vie implique.

Autres temps, autres mœurs

En mettant de côté la religion, le fondement de nos valeurs morales et sociales a connu une métamorphose. Le bien-être individuel a peu à peu remplacé le bien-être collectif. Évidemment, cela a eu un impact majeur sur la manière de vivre le passage dans la densité matérielle et la mort. De croyances solidement ancrées selon un modèle de bien ou de mal promettant une récompense ultime dans l'au-delà, on se retrouve

aujourd'hui face à des croyances individuelles très malléables qui sont bien davantage axées sur le plaisir immédiat. Le sens de la vie fluctue au gré des modes, faisant augmenter en flèche les angoisses existentielles, particulièrement en fin d'incarnation. Aujourd'hui, on souhaite non seulement réussir sa vie, mais réussir également sa mort. On s'attarde davantage aux pré-arrangements funéraires et à l'acharnement thérapeutique qu'au processus même de cette traversée. À l'instar de la manière de vivre ce séjour dans un corps de chair, le passage vers les mondes subtils devient sournoisement un stress de performance, parce qu'on veut en gérer le déroulement, en contrôler l'issue, sans même en connaitre le fonctionnement. Comme le mentionne Vanessa Charland-Verville : *Je trouve toujours un peu paradoxal que les gens en général évitent le sujet de la mort comme si elle ne faisait pas partie de la vie. Résultat, nous évitons d'en parler et de communiquer nos souhaits vis-à-vis notre propre mort jusqu'à ce que le « jour J » arrive et qu'on se retrouve dans une situation où il nous est alors impossible de les exprimer ou que nous sommes désemparés devant cette condition chez un proche*[9].

Autrefois, stress, attachement au corps et aux biens matériels, besoin de contrôle, angoisses existentielles, isolement, individualisme, agitation intérieure n'étaient pas des maux, ni même des mots qui faisaient partie du vocabulaire. La religion imposait un jour de repos qui, sous ses airs banaux, avait tout de même le mérite de ralentir le rythme de vie. On priait, on relaxait, on se visitait, on échangeait sur ce qu'on avait vécu durant la semaine. On était présent l'un pour l'autre en cas de difficultés. Tous les moments étaient bénéfiques. L'être qui s'approchait de la fin de son incarnation, même s'il ne pouvait compter sur de grandes ressources au point de vue médical, parvenait à vivre ce passage dans un plus grand état de paix qu'aujourd'hui, parce qu'il bénéficiait des rituels de l'époque qui accompagnaient la libération des cristallisations et l'impulsion énergétique de l'âme au fil des passages de vie.

Comprenons-nous bien. Il ne s'agit pas de juger nos pratiques actuelles, mais simplement de faire le constat qu'il s'agit d'autres temps et d'autres mœurs. Loin de moi l'idée de revenir en arrière. Le passé est dépassé et la vie actuelle requiert d'innover pour créer des manières de faire qui tiennent compte de ce que nous sommes et de ce que nous aspirons à devenir. Comme le dit le Dr Marcel Boisvert : *... la vie, la médecine, le mourir ont*

considérablement changé et exigent de nous de modifier nos crédos non religieux qui se doivent d'intégrer ce nouveau sens commun[10]. Oui, il faut tenir compte de ce nouveau sens commun.

Or, voilà où est le défi dans une société où les valeurs de l'individu font loi. Bien que ce *sensus communis* soit d'abord et avant tout une faculté intrinsèque qui fait appel au gros bon sens de l'individu, il réfère également à ce qui est socialement accepté par une communauté en raison de ses valeurs et de sa culture. Comme cela l'est exprimé dans l'Encyclopédie de la mort[11] : *La mort, en effet, fonde la culture puisque c'est la reconnaissance par l'espèce humaine du fait thanatique qui permet la distinction entre le sacré et le profane et que toute culture n'est qu'une variation sur cette distinction-là. Ce que le groupe humain fait de la mort se trouve au cœur de sa culture et conditionne ses mythes, ses rites, ses cultes, sa façon d'« être au monde » et de se représenter son avenir*[12]. *Parce qu'elle est inéluctable, nous sommes forcés d'élaborer un monde, d'élaborer du sens, de négocier avec cette inconnue et, dans cette négociation, de construire des rapports sociaux. La mort provoque l'élaboration culturelle parce qu'elle est limite, détermination du rapport au monde*[13].

Sans cette vision collective de la mort qui permet d'arrimer les efforts dans une même direction, le processus du mourir est devenu une culture médicale. On ne meurt plus « naturellement », on meurt « normalement », c'est-à-dire selon des normes établies. On fait de même avec le passage de la naissance. Cette institutionnalisation de ces moments de vie cruciaux, tant individuellement que socialement, les éloigne du mouvement naturel et énergétique qui les caractérise, à savoir un moment clé qui détermine en grande partie le reste du parcours. Naissance et mort sont traitées dans l'immédiat avec une vision à court terme. L'impact des gestes et décisions prises alors suit les valeurs de la société : un bien-être à court terme. Pour parvenir à ce bien-être présent, comme nous l'avons vu plus haut, il faut que ces passages de vie soient compris au-delà du point de vue matériel. Ce qui se passe dans l'énergie est déterminant à long terme, même s'il est difficile dans l'immédiat matériel d'en mesurer la portée.

Comme nous l'avons vu plus avant dans ce chapitre, la naissance fixe les états d'être qui conditionneront la manière de vivre les expériences de vie et, en conséquence, la manière de vivre cette ultime transition. La peur

qui lui est inhérente s'incruste au fond de l'être bien souvent durant la traversée du col. Bien que toutes les étapes du processus de la mort soient conçues pour désamorcer cette peur, il est facile de comprendre que la tâche soit encore plus ardue pour l'être qui quitte le plan terrestre dans les sociétés matérialistes où il n'y a plus de repères quant au sens de la mort ni à sa manière de la vivre.

Ailleurs dans le monde

Dans d'autres pays, la mort fait partie de la vie, voire du quotidien. Par exemple, les Tibétains apprennent dès leur tendre enfance l'impermanence de la vie. Ils prennent conscience notamment que chaque respiration est unique et qu'elle est peut-être la dernière qu'ils vivront. Alors, ils la vivent pleinement. Chaque respiration est une occasion de prendre contact avec son corps, avec son être et d'observer ce qui s'y passe afin d'accéder à la paix intérieure. Pour eux, ce simple exercice est une façon d'être en lien avec la vie intérieure et la vie extérieure. Ils vivent les événements de la vie comme des petites morts, c'est-à-dire comme des occasions d'observer leurs peurs et leur résistance. Ils les dénouent au fur et à mesure, grâce aux enseignements sur le détachement et l'acceptation. Ainsi, quand ils font face à la dernière transformation, la respiration devient outil pour vivre ce moment dans la paix. Ils entrent dans cette transition avec confiance, car ils ont vécu de multiples opportunités de mourir à eux-mêmes, de s'abandonner à ce qui était et d'accepter le changement qui était appelé.

Les sociétés orientales et les peuples autochtones, tant occidentaux qu'orientaux, sont reconnus pour leurs croyances en la survie de l'âme. Tous leurs rituels d'accompagnement à la mort et d'accompagnement dans l'au-delà sont basés sur la continuité de l'être en transition. Ils n'ont pas peur de ce passage ni des mourants, car tant dans leur savoir inné que dans leurs croyances, la fin d'incarnation n'est qu'une étape vers autre chose. Pour eux, l'être ne meurt pas. Seule son enveloppe de chair se dégrade pour permettre une libération de l'âme. Ils vivent cette transition comme un moment sacré de transformation et d'élévation. Cette vision rassure tant l'être qui quitte la Terre que les proches qui l'accompagnent. Dès le début de l'agonie dans les cas de mort par dégénérescence ou par maladie, les rituels s'organisent autour du mourant. Ils visent ainsi à l'aider à exprimer ce qu'il vit, pense et ressent. Famille et amis se relaient à tour de rôle pour

partager sentiments et émotions. Ainsi, la plupart du temps, au moment du grand départ, l'harmonie règne parce que tous les êtres concernés par cette transition ont pris le temps de vivre ce moment unis dans l'amour. Rien n'est laissé au hasard, non plus dans les cas de décès subit, les rituels funéraires prennent en charge le soutien de ces êtres qui n'ont pas eu le temps de se préparer à ce passage avant l'arrivée de la mort.

En observant comment d'autres vivent cette grande transition et comment elle se vivait il y a quelques années dans les sociétés occidentales, un constat s'impose : le fait de croire en la survie de l'âme dédramatise la mort. Elle n'a alors rien d'inacceptable pour ceux qui ont la conviction qu'elle marque seulement un changement d'état. Le processus de deuil est focalisé sur un autre objectif. Il ne vise plus à accepter une finalité ou un vide, mais il parle davantage d'acceptation d'une transformation. Il est dès lors plus facile à transcender parce que la matière n'a absolument pas l'importance qu'on lui voue dans les sociétés modernes et qu'il n'y a pas de rupture des liens affectifs. Voilà pourquoi certains rituels funéraires prennent des allures de fêtes. Le deuil n'a pas la lourdeur de la perte, mais la légèreté de l'élévation. Le jour annuel des morts se vit aussi dans la joie. Il est considéré comme une occasion d'entrer en contact avec les défunts. C'est en quelque sorte un moment privilégié de retrouvailles, exactement comme on souligne joyeusement la présence d'une visite longuement attendue.

Ces manières différentes de vivre la mort nous démontrent que ce n'est pas cette transition en elle-même qui cause souci, mais bien tout le système de croyances qu'une société a bâti autour d'elle.

Sous observation

De nombreux scientifiques et chercheurs se sont intéressés aux impacts des croyances et des perceptions relatives à la mort. Le professeur en psychologie, Georges A. Bonanno, fait état d'une étude comparative sur le chagrin qu'il a réalisée auprès d'Américains et de Chinois endeuillés dans le livre *De l'autre côté de la tristesse*[14]. Les conclusions de sa recherche portent à réflexion. Il constate que l'objet de la tristesse est totalement différent d'un pays à l'autre. Les Américains pleurent un être cher pour évacuer la douleur associée à la perte. Les Chinois pleurent un être cher

pour l'aider à retrouver sa direction dans l'au-delà. Ainsi, le travail de deuil pour les Américains est directement en lien avec le niveau de détresse occasionné par le décès de l'être cher. Plus la détresse sera grande, plus la personne endeuillée aura d'effort à investir pour se rétablir sainement. Pour les Chinois, les rituels qui sont axés sur la continuité du lien avec le défunt facilitent le travail du deuil. Leur détresse est moindre, car leur attention est davantage focalisée sur le bien-être du défunt que sur leur propre chagrin. Ils pleurent l'absence physique, mais pas la fatalité ou le vide, puisque la présence de l'âme du défunt fait toujours partie de leur quotidien.

On retrouve sensiblement les mêmes constats dans d'autres recherches. Par exemple, dans une étude comparative entre l'Inde et la France[15], Aurélie Giuttat, Fanchon Morales et Pierre Zelanti ont étudié les effets que les valeurs et les croyances religieuses avaient sur la perception de ce grand passage chez les Indiens et les Français. Ils ont observé que les Indiens qui vivent dans une société traditionnelle ayant la croyance en la survie de l'âme et en la réincarnation ont un rapport plus positif face à la mort que les Français qui, eux, dans leur monde matérialiste, ont délaissé les croyances religieuses associées à la survie de la conscience. Ils concluent que les Français ont un sentiment négatif face à la mort et ils ont davantage de difficulté à vivre tout ce qu'elle implique. Les Indiens, ayant moins d'appréhension face à la fin d'incarnation, la vivent avec une plus grande facilité.

Le psychiatre Stanislas Grof[16], qui a été l'un des premiers scientifiques à observer le lien entre la naissance et les blocages émotionnels récurrents, s'est aussi penché sur la question de la peur de cet ultime transition, et voici ce qu'il en dit : *Lorsque vous lisez des ouvrages philosophiques, il est expliqué que l'être humain a peur de la mort, car, contrairement aux animaux, il a conscience qu'il va mourir. Sa peur vient de là. Mais selon les expériences que nous avons menées lors des recherches sur les états modifiés de conscience, ce n'est pas uniquement parce que nous savons que nous allons mourir un jour que nous avons peur, mais parce que nous en avons déjà eu un avant-goût, et certaines personnes plus que d'autres, tout dépend de la difficulté que nous avons eu à naitre : en effet, certaines naissances peuvent durer vingt, trente, cinquante heures, c'est une situation où la vie peut être hautement menacée, sans oxygénation, avec des épisodes douloureux, une peur terrible*[17].

Avec ces observations, on constate que non seulement la manière de vivre la mort est influencée par les croyances, mais elle l'est aussi par ce que l'être est venu expérimenter sur la Terre. Naissance et mort ne sont que des facettes servant un seul et même objectif : celui de plonger au cœur de l'être pour comprendre un peu plus qui il est et d'où il vient.

Sans conséquence ou cent conséquences

L'impact des croyances, de la peur et de la perception de la mort est donc indéniable sur la manière de la vivre. Les croyances religieuses, même si elles sont dans une certaine mesure contraignantes, ont le mérite d'offrir des réponses – exactes ou non – au besoin de comprendre ce qui est mystérieux. Elles apaisent et donnent une direction. Elles offrent un sens à la vie et à la mort et, du coup, diminuent les appréhensions occasionnées par le décès et par toutes les émotions qui ont pu être cristallisées lors du passage de la naissance. En vertu de ces croyances, la belle mort, comme on la nomme souvent, est celle qui permet un passage serein dans l'au-delà. À travers les prières, les rituels et les enseignements offerts, on met tout en œuvre pour la réalisation de cet objectif et cela, autant durant le séjour sur Terre qu'une fois rendu au bout de ce voyage. Les expériences de la vie sont au service de cette belle transition et celle-ci n'en est que la conséquence. Bref, une vie basée sur les principes enseignés est prometteuse d'une traversée réussie et d'un aller direct au paradis, dans le nirvanã ou dans la lumière, selon ce qui nous sied.

Dans les sociétés modernes, la religion n'ayant plus préséance, il n'y a plus de balises qui dictent comment agir et réagir aux expériences de vie. La liberté individuelle permet d'envisager toutes les possibilités, sans préjudice autre que la conséquence qui découle du choix effectué. Tout est permis et cette liberté permet même de choisir tout ce qu'il est possible de faire en matière de mort. C'est là un cadeau fabuleux lorsqu'on en maitrise l'usage, car cette liberté permet d'être réellement qui on est, sans masque, sans artifice, sans obligation ni dogme. Or, c'est aussi une responsabilité parce que ce cadeau implique une démarche intérieure pour être à l'écoute de soi. C'est bien là le défi dans les sociétés modernes où tout est tourné vers l'extérieur et où le *faire* domine l'*être*. L'être étant régi par le paraitre et la performance prônés par ces sociétés, tout concourt à l'éloigner des

grandes questions de la vie. Or, pour faire des choix éclairés, il faut faire une démarche afin de trouver des réponses aux questions qui étaient préalablement posées par la religion. En plus, il faut avoir suffisamment de discipline et de rigueur pour se doter de moments de silence, car c'est dans ce seul espace que se trouvent le discernement et la certitude de la voie à prendre face aux réponses amassées. Tant face aux expériences de l'incarnation que dans la grande traversée, c'est cette capacité de centration qui permettra de trouver les réponses justes, celles qui procurent un apaisement.

Dans ce courant individualiste et matérialiste où la mort est fuie parce qu'elle représente un échec, l'être qui fait face à son inéluctable réalité n'a plus d'autres repères que ceux qu'il s'est forgés en cours de route ici-bas et que ceux auxquels il a adhéré consciemment ou inconsciemment. Bien que la liberté individuelle soit au rang des valeurs promues par ces sociétés, il n'en demeure pas moins que les autres valeurs matérialistes viennent interférer dans la latitude réelle des individus qui se fixent des hauts standards de réussite. Celle-ci impose souvent un certain tracé : des études postsecondaires, un emploi rémunérateur, des possessions matérielles, des enfants, un fonds de pension, une retraite dorée et finalement une belle mort. Les gens fortunés, beaux et jeunes, sont admirés. Tous veulent réussir leur vie, tous veulent exceller, car ce sont là les marques de la reconnaissance sociale.

En conséquence, les derniers moments sur Terre n'échappent pas à ces critères d'excellence et de performance. On souhaite aussi réussir son dernier tour de scène. Avant, une mort réussie était celle où l'être qui quittait la Terre était animé par l'espoir d'un ailleurs paisible qui l'attendait. Aujourd'hui, une sortie réussie est celle qui se vit rapidement et sans douleur. Une fin d'incarnation vécue dans la paix et le détachement est encore un objectif visé aujourd'hui, mais les moyens d'y parvenir font souvent défaut, car elle exige l'acceptation et le lâcher-prise face aux peurs et aux appréhensions désormais associées à ce passage. Il s'avère de plus en plus difficile d'accepter les contraintes associées à la maladie, à la dégénérescence du corps et de l'esprit, à la perte d'autonomie, à la souffrance quand tout ce qui a été vécu précédemment a été focalisé sur des notions de rendement, d'utilité, d'esthétique et de bien-être immédiat. Il s'avère encore plus difficile d'accepter ces étapes du mourir que l'on juge

comme de la *déchéance* et le décès comme une fin sans retour. À ce sujet, Annie Babu dit ceci : *De tout ce que j'entends, ce n'est pas la mort qui fait peur, c'est la souffrance. Dans le questionnaire*[18]*, on le constate très bien. Les gens n'ont pas vraiment peur de la mort, du passage. Ce qu'ils craignent, c'est de souffrir ; c'est la déchéance physique qui peut être une souffrance. En effet, le fait de perdre son autonomie peut être une grande source de souffrance. Je place même cet élément avant la perte de la dignité qui découle de la perte d'autonomie*[19].

Il ne faut pas s'étonner de voir à quel point la mort est difficile puisque l'être doit s'abandonner et accepter de vivre cette transition qui va à l'encontre de tout ce qui est valorisé et, de surcroit, à l'encontre de l'illusion de liberté que lui ont offert jusque-là le contrôle et l'attachement.

À qui se vouer ?

Le corps physique fait incontestablement partie des grands attachements du monde moderne. Il marque le début et la fin de ce voyage sur Terre. Il est un symbole majeur d'identification. Au fil de l'ère matérialiste, il est devenu le dieu dont on vénère la beauté et la jeunesse ; en conséquence, vieillir est une tare et une source d'angoisse. Dans les civilisations qui croient en la survie de la conscience, l'enveloppe de chair n'est pas adorée comme une déité, mais honorée comme un temple. L'identification et l'attachement au corps sont moindres, car c'est bien davantage l'essence qui l'anime qui importe. Le corps est un allié sacré au service de la conscience dans la matérialité. La vieillesse est gage de sagesse. Alors ce passage n'a rien de triste, car tous reconnaissent que le moment est venu pour l'être d'aller explorer de nouveaux horizons hors de ce temple.

Dans les sociétés matérialistes, la mort est vue comme une fin parce que, durant l'incarnation, l'être s'identifie à la matière. L'effet pervers de cette identification est qu'elle crée de l'angoisse et une sensation de vide, car le décès entraine la disparition non seulement de l'être, mais de toutes les relations qu'il y a érigées. Les grandes questions comme *D'où venons ? Qui sommes-nous ?* et *Où allons-nous ?* trouvent difficilement réponse si nous sommes poussière et que nous retournons poussière. Quel sens et quelle valeur peut-on donner à cette vie ? Certains matérialistes répondent à cette question que c'est justement parce que cette vie possède une finalité

qu’il faut la vivre pleinement en savourant chaque moment. Certes, mais alors comment peut-on expliquer que certains ont droit à un long séjour sur Terre alors que d’autres ne bénéficient que de quelques heures pour en jouir ? Quel heureux ou malheureux hasard en fixe le déroulement ? Mille et une questions surgissent quand on tente de voir le monde dans son seul aspect physique.

> Nous avons noté que, lorsque nous observons « de l’extérieur » le cerveau de quelqu’un, nous ne sommes pas en mesure d’observer sa conscience : au mieux, nous observons une série complexe de neurones transmettant des séquences complexes. Mais quand nous appréhendons notre propre cerveau « de l’intérieur », nous n’appréhendons pas des neurones, mais les caractéristiques qualitatives qui constituent notre courant de conscience : les pensées, les images, les volontés, les couleurs, les formes et les sons. N’en serait-il pas de même quand nous nous projetons dans une « union mystique » avec le vacuum ?
>
> *Ervin Lazslo,*
> *Science et champ akashique*

Évidemment, depuis que le monde est monde, on s’interroge sur de grandes questions existentielles. La curiosité naturelle incite à se questionner sur les origines et la mission de l’être humain. Il est reconnu que, pour avancer sans crainte et sans doute, l’humain a besoin de savoir et de comprendre. Mais le point de vue matérialiste amplifie le questionnement. La matière n’apporte pas de réponse apaisante quand vient le temps d’envisager la nature de l’être, sa direction et le sens à sa vie.

Durant les dernières années, la croissance des angoisses associées à la mort dans la société matérialiste témoigne de ce besoin latent de trouver des réponses satisfaisantes. Comment satisfaire ce besoin inné sans tomber dans les dogmes et les croyances ? Il faut certainement revoir la manière d’envisager la vieillesse et la fin de ce passage sur Terre. Cela semble une tâche phénoménale quand on regarde cela sous l’angle des efforts à investir au niveau de la société. Mais la tâche s’avère beaucoup plus simple si

chaque individu commence à retrouver en lui la connaissance fondamentale à laquelle il a accès.

La connaissance fondamentale

Qu'est-ce qui différencie les sociétés modernes des peuples autochtones et ancestraux ? La liste pourrait être longue si on s'attardait à tous les points, mais une des différences les plus marquantes est leur capacité de faire confiance à leurs connaissances innées, aux énergies subtiles à tout ce qui ne se mesure pas concrètement. Ils n'ont pas besoin de voir, d'entendre, de toucher les choses pour en accepter la réalité. Ils savent. Ils font confiance à ce savoir fondamental en eux. Alors quand vient le temps d'aborder les grandes questions de la vie, ils trouvent leurs réponses dans ce savoir inné.

Comme nous l'avons vu précédemment, la question de la survivance de l'être est cruciale dans la manière de vivre la fin d'incarnation. Ce sont les croyances et les peurs qui conditionnent la manière de mourir. Les croyances en une vie qui se poursuit allègent significativement le départ de la Terre. Mais est-elle simplement une question de croyances ou est-il possible que tout individu ait en lui les réponses existentielles qu'il cherche, notamment celles qui concernent la mort ?

Plusieurs sociologues, anthropologues, psychologues et autres chercheurs attribuent le désir de transcendance aux angoisses existentielles et plus particulièrement au déni de la mort[20]. Pour eux, c'est la peur de mourir qui oblige à développer la croyance que la vie se poursuit ailleurs. Ainsi, ils prétendent que, par une croyance en sa transcendance, l'être se conforte et se réconforte en se disant que ses efforts et souffrances ne sont pas vains. Cependant, avec l'essor des recherches sur la conscience, il appert que sa survie n'est plus de l'ordre des croyances, mais bien davantage des faits.

QUESTION DE PREUVE...

Un jour, le réputé astronome Carl Sagan a, semble-t-il, demandé au Dalaï Lama : « Que feriez-vous si nous pouvions vous apporter les preuves que la réincarnation n'existe pas ? » Les Bouddhistes soulignent l'importance de la connaissance directe, incluant celle qui provient des découvertes scientifiques. Il répondit sur-le-champ. Il dit à Sagan qu'il le prendrait immédiatement au mot, qu'il aviserait tout le monde de ce fait et il dirait que la réincarnation n'est désormais plus un concept viable. Cependant, après une pause, le Dalaï Lama demanda avec ironie : « Mais comment pourriez-vous prouver cela ? » Une question qui, bien sûr, laissa Sagan sans réponse.

Georges A. Bonano,
Tirée du livre *De l'autre côté de la tristesse*

À ce sujet, le cardiologue Pim Van Lommel, qui a effectué plusieurs recherches sur les expériences de mort provisoire, dit ceci : *En me fondant sur les études prospectives des expériences de mort imminente, sur des résultats récents de recherches en neurophysiologie et sur les concepts de la physique quantique, je suis arrivé à l'ultime conviction que la conscience ne peut pas être située dans un lieu ou dans un temps particulier. La conscience totale et infinie se trouve partout, dans une dimension qui n'est liée ni à un temps ni à un lieu, où le passé, le présent et le futur existent et sont accessibles au même instant. Cette conscience infinie est toujours en nous et autour de nous. Les expériences de mort imminente ont donné naissance au concept d'une conscience non locale et infinie, concept qui nous permet de comprendre une large gamme d'états de conscience particuliers, notamment les visions des mourants, les expériences* péri mortem *et* post mortem *(communication non locale), les intuitions et les prémonitions (échanges non locaux d'informations), la vision à distance (perception non locale),* etc. *Enfin, on ne peut échapper à la conclusion que la conscience infinie a toujours été et sera toujours, indépendamment des corps. Notre conscience n'a pas de début et n'aura jamais de fin. C'est pourquoi nous devrions sérieusement considérer la possibilité que la mort, comme la naissance, ne soit qu'un simple passage d'un état de conscience*

vers un autre et que notre corps fonctionne pendant notre vie comme une interface ou une caisse de résonance[21].

On peut donc penser en conséquence que le besoin fondamental de l'être humain d'avoir des rituels de passage peut exprimer en réalité un savoir inné ; savoir qui provient de cette conscience infinie qui est en lui et autour de lui. Comme Freud le dit : *Dans l'inconscient, chacun est persuadé de son immortalité*. Ainsi donc, par ses rites et ses croyances, l'être humain ne cherche pas à nier la mort, mais à relater cette connaissance fondamentale de son origine et de sa direction. Il manifeste ainsi sa grande distinction avec les autres règnes, celle d'accéder sciemment à cette conscience infinie.

Un savoir au service du mieux-être

La connaissance fondamentale permet à la fois d'innover et de renouer avec un savoir ancestral. Les recherches scientifiques sur les phénomènes entourant la mort mettent en lumière des phénomènes subtils qui se produisent depuis la nuit des temps, mais ils ont été ignorés faute de pouvoir les expliquer rationnellement. *En fin d'incarnation, on observe une préparation inconsciente dont je parle dans mes livres*, me confie le Dr Jean-Jacques Charbonier. *Par exemple, les visions mortuaires dans lesquelles les patients décrivent souvent, outre des paysages magnifiques, des apparitions que l'on trouve aussi dans les expériences de mort provisoire : des entités, des personnes décédées qu'ils connaissent se présentant au pied de leur lit, comme s'ils venaient les chercher pour les accompagner. Évidemment, il n'y a que ces mourants qui ont de telles perceptions que l'on pourrait qualifier de médiumniques ; ces entités sont totalement invisibles pour l'entourage*[22]. Ces visions permettent de se préparer au passage en acceptant la réalité de celui-ci vers les mondes subtils comme une continuité de la vie terrestre et ainsi s'y abandonner plus facilement. *On ne peut pas dire que ces perceptions mortuaires sont des hallucinations produites par un cerveau agonique, car il existe des cas où l'entité qui se présente au mourant est celle d'une personne dont il n'était pas censé connaitre le décès*, explique le Dr Charbonier.

Le plus étonnant, c'est qu'il est possible à l'entourage d'un mourant d'entrer dans le mouvement énergétique généré par l'étape finale de la

sortie de corps. En effet, ce sont des phénomènes que le Dr Raymond Moody a nommés *expériences de mort partagée*[23] (*shared-death experiences*). Dans sa pratique, il a reçu de nombreux témoignages de personnes qui ont été littéralement *témoins de l'après-vie* en accompagnant d'un point de vue énergétique un être dans l'autre monde. En voici un exemple que j'ai vécu.

VEUX-TU M'ACCOMPAGNER ?

Dans mon livre *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?* je raconte une telle expérience que j'ai vécue avec mon grand-père. À l'heure de son décès, j'étais à deux cents kilomètres de lui. Ce jour-là, j'ai décidé de faire une sieste et je me suis endormie profondément. Je me suis réveillée en sursaut. J'ai regardé l'heure. Il était 17 heures pile. J'ai ressenti fortement la présence de grand-papa à mes côtés, à ma droite. Même si aucun mot, aucune parole, aucun geste n'exprimait la raison de sa présence, je savais qu'il requérait mon aide pour traverser le voile de la matière. C'est un peu comme si sa seule présence me disait : *Veux-tu m'accompagner ? C'est le moment pour moi de quitter ce monde.*

Le ressenti était si fort que je n'ai même pas eu le temps de m'objecter ou de laisser la conscience analytique m'affluer de doutes. Immédiatement, j'ai été attirée à le suivre en ayant une forte sensation de passer à travers un sas ou un tunnel. Nous sommes alors arrivés dans un endroit difficile à décrire avec des mots humains. Tout était blanc, doux, mais en même temps d'une telle intensité. Les guides de mon grand-père l'attendaient. J'ai senti que je pouvais alors lui dire au revoir. Je savais très bien que nous nous reverrions quelque part, dans les plans subtils ou ailleurs… Peu importe où, je savais qu'on se reverrait un jour. Je suis revenue dans mon corps dans un état de gratitude profonde et j'avais la certitude que mon grand-père venait de mourir, même si rien ne me l'avait annoncé.

À l'époque, je n'avais aucune connaissance sur la mort et pratiquement aucune expérience dans ce type d'accompagnement.

> J’ignorais tout des plans de conscience et des possibilités d’y voyager sur Terre comme au Ciel. J’étais persuadée de n’avoir aucune intuition et encore moins une capacité médiumnique. C’est grâce à cette expérience des plus marquantes que j’ai voulu comprendre la naissance, la mort et ce qui se passe entre ces deux passages de Vie. Au fil de mes recherches, j’ai été renversée de voir toute la richesse du cadeau que mon grand-père m’a alors offert en me demandant de l’accompagner dans sa transition vers l’autre monde. Cela fait plus de quatorze ans aujourd’hui et mes découvertes m’émerveillent encore ! Merci, cher grand-papa !

Une vision globale

Quand on parle de conscience infinie et non localisée, la science est encore divisée. Deux grandes idéologies s’opposent : les matérialistes pour qui la conscience meurt avec le cerveau et les spiritualistes pour qui la conscience survit. Cependant, en matière de fin d’incarnation, l’heure n’est pas à la division ni même aux éléments de preuve. Elle est à la compassion et à l’amour, donc à la cohésion. Il est temps d’allier les forces de chacun dans le processus de la mort pour enfin obtenir un portrait de la vie plus réaliste de ce qu’elle est. Elle aura certainement toujours une part de mystère, mais dans l’unification des approches, tant matérialistes que spirituelles, nous mettrons en place des procédés harmonieux au lieu d’entretenir des luttes de pouvoir qui ne servent personne.

Étonnamment, notre civilisation est en train de penser à redécouvrir ce que c'est que *partir*. Elle cherche à comprendre et découvre, du coup, que l'accompagnement du passage de la mort peut être un très beau cadeau. En même temps, il est difficile, pour une civilisation qui veut toujours performer et qui mise sur le physique ainsi que sur l'aspect matériel des choses et des êtres, d'accepter que cette matérialité puisse disparaitre un jour. Avec cette vision des choses, le traumatisme est bien plus intérieur et psychique que physique. Elle cause davantage de pleurs sur soi-même que sur celui qui part.

Anne Givaudan,
Tirée de l'entrevue effectuée pour les fins de ce livre.

Les nouvelles énergies qui s'installent sur Terre depuis 2012 visent la concertation, la collaboration, l'unification et l'holisme, et cela tant individuellement que collectivement et planétairement. Tout ce qui concerne les étapes du mourir n'y échappe pas. Les solutions qui leur sont relatives doivent tenir compte du fonctionnement même de la vie. Une vision holistique permet de considérer toutes les facettes de l'être, non seulement dans sa matérialité mais également dans sa spiritualité. Puisque tout concourt actuellement à ce que la vie soit perçue, vue et vécue dans sa globalité, il faut maintenant chercher des moyens de vivre cette conciliation, voire réconciliation, entre la matière et le spirituel, entre l'extérieur et l'intérieur dans nos manières d'aborder tout le processus de la fin d'incarnation. L'ère des duels est terminée. Acceptons l'invitation qui nous est lancée d'épouser corps et âme afin que toutes les expériences que cette belle planète bleue peut nous offrir jusqu'à notre dernier souffle puissent être savourées pleinement.

D'autres points de vue

Pour élargir la réflexion à propos de ce grand passage de vie, j'ai posé quelques questions à mes invités. Voici leurs réponses.

Quel est le sens de la vie, de la mort et de l'incarnation sur Terre pour vous ?

GUY CORNEAU

En fait, je pense qu'on est vraiment de l'énergie en mouvement ; de l'énergie libre, en mouvement dans l'univers. S'incarner, c'est comme partir en voyage. Je pense que d'abord et avant tout, on le fait comme on fait n'importe quel voyage, c'est-à-dire pour la joie de se mouvoir, pour le plaisir de se sentir uni dans son cœur à la vie qui nous entoure. Cette union s'intensifie avec l'incarnation et permet une amplification de la sensation de vivre, de la sensation de créer et de la sensation d'aimer. Je ne crois pas que l'on vienne sur Terre spécifiquement pour apprendre quelque chose, bien que cela soit manifestement très instructif. Autrement dit, nous ne sommes ni dans une école ni dans une église. On vient ici pour se déployer, être heureux et goûter à notre infinitude. Le voyage sur Terre existe pour intensifier la sensation d'union avec tout ce qui existe, avec tout ce qui est au-delà même des frontières de notre incarnation.

À partir de là, le sens de la vie consiste à s'unir à soi pour être en mesure de répondre à notre pulsion d'union, la pulsion la plus profonde de l'être. Toutes sortes de choses arrivent pour nous le rappeler, parce que, très souvent, on oublie qu'on est venus pour être heureux. On cherche le bonheur à l'extérieur de soi. Toutefois, le bonheur recherché ne peut s'atteindre sans une sensation d'union au plus profond de soi. Dans l'intimité avec lui-même, un être commence à comprendre que les entraves, les maladies et les épreuves sont là pour le rappeler à l'ordre et lui dire qu'il n'est pas au rendez-vous avec lui-même. Il risque ainsi de manquer le rendez-vous avec la vie ; le rendez-vous avec l'intensité d'une vie joyeuse et amoureuse.

JEAN-JACQUES CHARBONIER

Pour moi, la vie, la mort et l'incarnation suscitent une réflexion personnelle nourrie à la fois par mon vécu et mes recherches sur ce sujet. Je pense, sans en avoir de preuves véritablement formelles, que nous sommes de passage sur Terre pour vivre une série d'expériences

qui nous aident à progresser. Mais je crois aussi que cette progression se poursuit dans l'au-delà après notre mort terrestre.

Se pose alors le problème de savoir s'il est possible de revenir plusieurs fois sur cette planète ou sur une autre sous une forme incarnée après des incursions dans l'au-delà pour bénéficier d'une évolution karmique, comme nous le disent les bouddhistes. Je n'ai malheureusement pas la réponse.

OLIVIER CHAMBON

Il semble donc que la Terre soit un lieu unique d'expériences pour l'âme. L'esprit qui a créé l'âme expérimente ici des choses qui ne lui sont pas possibles ailleurs dans l'autre dimension. L'esprit participe à tout l'univers, à la conscience aimante et intelligente de l'univers. La conscience qui est en expansion est généreuse et peut créer des formes. Elle se retrouve sur un terrain d'exploration pour s'observer elle-même.

En gros, c'est tout un jeu pour elle de pouvoir rationaliser ou spiritualiser la matière. Pour ceux qui vivent l'après-vie, pour les défunts, la Terre, c'est vraiment un jardin d'attractions ; c'est un roller coaster. *Les dieux parfois nous envient. Enfin, les esprits nous envient d'être dans la matière parce qu'on peut faire et dire ce qu'on veut. Pour la conscience, c'est le moyen de faire des choses uniques.*

FRANCE GAUTHIER

Pour moi, la vie, la mort et l'incarnation, c'est un beau grand continuum d'expériences, c'est-à-dire qu'il n'y a ni début ni fin. L'âme de tous les êtres humains est éternelle, mais selon ce que j'en comprends, on choisit notre expérience dans la matrice de la 3^{e} dimension sur la planète Terre. Tant et aussi longtemps qu'on n'a pas compris l'ensemble de l'expérience, on revient pour compléter. L'ultime rédemption est l'amour inconditionnel de Soi et de Tout ce qui Est, ce qui nous amène à la grande maitrise. Les maitres n'ont plus à revenir dans la roue de la réincarnation parce qu'ils ont transcendé tout karma.

Au fond, on vit toute notre vie comme dans le film The Truman show. *Jim Carrey y joue le rôle d'un personnage de série qui est le seul à ne pas savoir qu'il vit dans un immense studio de télévision. Tous les membres de son entourage sont en fait des acteurs avec qui il partage la*

réplique à son insu. Comme lui, nous sommes tous l'acteur principal de notre vie, mais inconscients de notre réel pouvoir de créateur pour changer le scénario. Les acteurs autour de nous viennent, tels des miroirs, nous montrer des reflets de nous-mêmes pour qu'on rencontre nos thèmes karmiques. On revient de vie en vie avec des défis à rencontrer pour guérir des blessures qui sont associées au karma et qui se sont imprégnées à l'intérieur de chacun de nous. Cette pièce est en fait une cocréation. Quand on prend conscience de notre rôle de créateur, on commence à s'attirer de nouveaux acteurs dans notre vie et on entre dans notre maitrise.

ELIANE LHEUREUX

Je vois la vie comme un grand jeu de rôle dont les règles ont été fixées ailleurs. Nous avons un objectif que certains vont appeler mission de vie ou contrat, peu importe. Chacun va le vivre avec le bagage qu'il a apporté, puis ce qu'il peut acquérir au fil de son expérience. Le vécu quotidien est ce que nous en faisons mais le sens de la vie est déjà dans la trame. Tout est dans l'art de le découvrir. À nous de tisser au mieux l'ouvrage en y mettant tout notre amour, le secret d'un patient cheminement.

Le travail que l'on fait sur soi et le regard posé sur les autres conditionnent notre compréhension de cette existence. Plus on est ouvert à l'autre, plus la voie s'épanouit et notre rapprochement vers cet « ailleurs » se fait Lumière. Peut-être alors pouvons-nous comprendre le sens de notre incarnation qui n'est qu'une expérience parmi d'autres. Celle qui nous permet de vivre des émotions que nous ne pourrions vivre ailleurs. Le passage que nous appelons mort est pour moi un retour à la vie.

SONIA BARKALLAH

L'incarnation est un autre chapitre qui s'amorce. C'est Lavoisier qui disait ça : Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. *Pour moi, cette citation s'applique parfaitement à la mort qui est une transformation, tout comme la vie, d'ailleurs. Tout ce qu'on y vit vise à nous faire prendre conscience de cette transformation. J'ai eu une révélation récemment à ce sujet. En étudiant la fin d'incarnation, j'ai compris l'importance de toutes mes expériences gamines sur les*

questionnements autour de ma mort, et ce, depuis les débuts de vie, de la naissance même et à la conception. Tout se joue là pour l'être humain et pour l'humanité. Ces expériences sont de grande importance. Quand on accède à l'illumination de la mort, on comprend là toute l'importance des derniers instants ; on comprend comment les premiers instants sont aussi capitaux. En fait, tout cela est une boucle qui vise à nous transformer de façon consciente.

Que représente le processus de la mort (tout ce qui se passe avant la fin de la vie et durant le retrait de la conscience du corps physique) pour vous ? Un passage obligé, une étape de transformation à vivre, une peur à surmonter, une partie d'un voyage spirituel ?

MARIE LISE LABONTÉ

C'est à la fois une étape de transformation et une partie d'un voyage spirituel. C'est une étape de transformation qui débute bien avant la mort. Dès le premier souffle, en fait. Elle se poursuit tout au long de l'incarnation et se termine avec le dernier souffle. On doit se préparer à ce processus pour le vivre pleinement. C'est d'ailleurs ce manque de préparation qui cause tant de souffrance en fin d'incarnation. Les gens ne s'y sont pas préparés. Beaucoup ont l'impression que la mort n'existe pas. Ils ne veulent pas y penser. Ils veulent oublier. Ainsi, ils ont accumulé des attachements affectifs, des deuils non guéris, des émotions bien enfouies qui bloquent l'énergie du cœur. Ce qui ne facilite pas le passage. Lorsque l'âme se retire du corps, plus le cœur du mourant est ouvert à ce qu'il a vécu de sa vie, plus il est aisé pour l'âme de s'élever. Si le cœur est fermé et qu'il y a beaucoup de regrets sur ce qui ne fut pas accompli d'une vie, le corps physique et les corps subtils qui entourent ce dernier sont fermés. Il est alors très difficile pour l'âme de s'élever vers la lumière.

ANNE GIVAUDAN

Quand on me pose la question Quel est le contraire de la mort ? *Je réponds que c'est la naissance et non pas la vie. La vie continue toujours. Selon mes expériences et avec ce que j'ai pu vivre sur les*

plans subtils, pour moi, la mort est comme un voyage astral de plus dont on ne revient pas. La mort représente un changement d'état, exactement comme la naissance. C'est quelque chose qui nous amène d'un endroit vers un autre, vers de nouvelles aventures. Cela n'a rien à voir avec la mort telle qu'on la décrit sur Terre : quelque chose de traumatisant, comme un échec ou comme une fin de tout ce qui peut exister. Il est essentiel aujourd'hui de dédramatiser ce moment-là pour qu'il devienne un beau passage qui soit juste une transition, en sachant que la personne qui est de l'autre côté est encore plus proche de ceux qui sont restés sur Terre. En effet, immédiatement après la mort, nous ne sommes guère plus éloignés du plan terrestre qu'avant notre naissance.

RAYMOND MOODY

Pour moi, aucun de ces contextes ne peut décrire ce qu'est le processus de la mort. J'y pense en termes de récit. À mon avis, la vie est comme une histoire, vous voyez. Cela me fait penser à ce qu'Elie Wiesel a dit : Dieu a fait l'homme parce qu'il aime les histoires d'amour. *Peut-être, en effet, que Dieu aime les histoires d'amour. Aristote a observé qu'un récit doit avoir précisément un commencement, le milieu et une fin. Si nous sommes ici pour des histoires d'amour, il n'est cependant pas question d'une histoire sans fin. Donc, je crois que, lorsque la fin du récit survient, il y a un certain processus qui arrive vraisemblablement où votre conscience entre dans un autre récit : le commencement, le milieu ou la fin. Je ne pense pas que le commencement, le milieu et la fin s'appliquent à l'état d'être dans lequel vous entrez quand vous mourez. Cela est basé sur une distinction majeure qui est évidemment construite sur l'illusion de temps, parce que le continuum de temps représente réellement une illusion. C'est quelque chose qu'il est possible de constater maintenant grâce à la physique où rien n'est extérieur, mais plutôt dans notre conscience.*

STÉPHANE ALLIX

Pour moi, c'est un passage obligé. C'est évident ! On va tous mourir. Après, de quoi est-ce qu'il s'agit ? J'ai beaucoup de mal à parler de ça parce que j'ai cette intuition au fond de moi, au fond de mes cellules, que ce n'est qu'un moment de transition. J'ai toujours du mal à en parler parce que cela reste du domaine de l'intime. C'est un sujet que je

partage avec mes proches, avec ma famille, mes enfants quand la question est amenée.

La mort, c'est l'aboutissement d'une vie. Avant de se poser la question de savoir ce qu'il y a après, j'ai envie de me poser la question de savoir ce qu'il y a avant, et avant, il y a toute son existence. Quoi qu'il y ait après la mort, celle-ci est le moment qui va sanctionner notre vie – pas sanctionner dans le sens négatif du terme, mais sanctionner dans le sens du bilan. C'est le moment où on doit se dire : Ai-je fait tout ce que je souhaitais ? Ai-je dit tout ce que je devais dire ? Y a-t-il des choses que je regrette encore ? À qui en parler ? Ai-je le temps ? *Dans cette période qui nous rapproche de cet instant décisif et définitif de la mort, est-ce qu'on est sûr d'avoir fait tout ce qu'on devait faire ? À mon avis, c'est bien avant la mort qu'il faut se poser ces questions-là. La mort est plus intéressante dans ce regard vers l'arrière qu'elle offre sur la vie que dans l'unique angle du dernier moment.*

ANNIE BABU

Je pense que le processus de la mort se fait tout au long de la vie, mais on n'en est pas conscient. Ce sont souvent les douleurs physiques et les souffrances émotionnelles qui nous amènent à penser à la mort, sinon on préfère ne pas y penser. À partir du moment où on accepte de la regarder comme inéluctable, c'est là que ce processus de mort commence et qu'on peut commencer à « la regarder en face » et à la nommer pour pouvoir mieux l'intégrer au processus de la Vie. Ce processus n'est donc pas l'affaire de huit jours ou de vingt-quatre heures avant la mort ; c'est tout au long de la vie qu'il s'apprivoise et se construit au fil de nos expériences et de notre évolution. Je crois pouvoir dire aujourd'hui que je suis dans un processus de mort parce que, aujourd'hui, j'ai accepté la mienne et que je la vois de plus en plus comme un passage. Donc, ce processus de mort se déroule pendant notre vie du jour où on commence à être vraiment conscient qu'on est tous mortels et où on accepte cette inéluctable fin liée à notre nature humaine, et il faut parfois beaucoup de temps.

VANESSA CHARLAND-VERVILLE

Tout d'abord, la mort peut être vue soit comme un événement, soit comme un processus. Par ailleurs, la science n'a pas encore permis

d'élucider à quels moments précis la vie commence et cesse. Dans le premier cas, la mort peut survenir rapidement, comme lors d'un accident. Dans le deuxième cas, le processus de la mort est indissociable de la continuité de la vie, c'est-à-dire que le processus débute dès notre naissance pour s'achever à notre décès. Il s'agit d'un processus biologique inscrit dans chacune des cellules de notre corps qui est plus ou moins modifiable selon notre hygiène de vie et les interventions médicales.

Pour ma part, je vois la mort comme la cessation de toute activité biologique, mais aussi comme l'aboutissement de notre parcours sur Terre et la fin de cette vie que nous avons vécue ici en tant que la personne que nous avons été. Sans y penser tous les jours, je crois qu'il nous faut être conscients que nous ne sommes pas éternels et qu'il faut profiter au mieux du temps qui nous est imparti. Quant à la question selon laquelle la mort représente le repos éternel, ou pas, nous verrons bien quand notre tour viendra...

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Après la lecture de ce chapitre, quelle est maintenant votre vision de la mort ? Est-ce que vous avez toujours la même opinion qu'au début ? Le cas échéant, décrivez le changement qui s'est effectué.
- Est-ce que ce qui a été évoqué a modifié vos croyances relativement à ce qui se passe après la mort ?
- Donnez-vous toujours le même sens à l'incarnation et à la mort ?
- Envisagez-vous toujours la fin de votre vie sur Terre de la même manière ?
- Relativement à la mort d'un proche, est-ce que votre vision initiale s'est modifiée ?
- Les peurs qui existaient face à ce passage vers les mondes subtils – la vôtre et celle d'un proche – sont-elles toujours là ?

SUGGESTIONS POUR CONTINUER LA RÉFLEXION

- Dr Jean-Jacques Charbonier, *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*
- Dr Olivier Chambon, *Expériences extraordinaires autour de la mort*
- Stephen Levine, *Qui meurt ?*
- Sonia Barkallah, film *Faux départ*
- Dr Raymond Moody, *La vie après la vie*

---

1 L'être est composé de trois principales parties : l'esprit, l'âme et la personnalité. Ces concepts sont vastes et portent à interprétation d'un auteur à l'autre. Ils sont plus amplement abordés au chapitre 3 et définis dans le lexique.

2 Pour en connaitre davantage sur les familles d'âmes, voir la description donnée dans mon livre *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?* Québec, Dauphin Blanc, 2012, pp. 213-215.

3 Une expérience de mort provisoire ou autrement nommée expérience de mort imminente se produit quand une personne est déclarée cliniquement morte, c'est-à-dire que toute activité cérébrale a cessé et qu'elle est ensuite réanimée naturellement ou par une intervention médicale.

4 S. Allix et P. Berstein, *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, Paris, InterÉditions, 2010.

5 S. Ouellet, *Bienvenue sur Terre !* Québec, Dauphin Blanc, 2008.

6 J.-P. Garitte, *Les matrices émotionnelless & Révolution personnelle*, Aubagne, Quintessence, 2007, p. 11.

7 S. Ouellet, *Bienvenue sur Terre !* op. cit. note 7.

8 Comme nous le verrons plus amplement au prochain chapitre, les étapes du processus de la mort se produisent dans tous les cas où cette dernière est appelée par l'âme et cela inclut la mort subite (accidentelle, violente, dans le sommeil).

9 Tirée d'une entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

10 Boisvert, Marcel et Serge Daneault, *Être ou ne plus être*, Montréal, Voix parallèles, 2010, p. 27.

11 Encyclopédie sur la mort, *La mort fonde la culture*, http://agora.qc.ca/thematiques/mort/dossiers/la_mort_fonde_la_culture

12 C. Javeau, *Mourir*, Bruxelles, Les Épéronniers, 1988, p. 32-33.

13 P. Baudry, « La mort provoque la culture » dans M. Augé, dir., *La mort et moi et nous*, Paris, Textuel, 1995, p. 64.

14 G. Bonanno, *De l'autre côté de la tristesse*, Québec, Dauphin Blanc, 2011, pp. 237-240.

15 A. Guittat, F. Morales et P. Zelanti, *La perception de la mort : une étude comparative entre l'Inde et la France*. http://lapsco.univ-bpclermont.fr/persos/dambrun/TDPIC/PIC1_2005_Inde.pdf.

16 S. Grof, *Pour une psychologie du futur*, Paris, Dervy, 2009.

17 S. Allix, *Dialogue autour de la mort avec Stanislav Grof*, publié dans le magazine web de l'INREES, le 23 septembre 2013.

18 Madame Babu fait ici référence à un sondage que le Dr Jean-Jacques Charbonier et elle-même ont conçu. Il comprenait 38 questions portant sur la fin de la vie, les soins palliatifs, les expériences de mort imminente, l'euthanasie et le suicide assisté. Plus de 3000 personnes provenant de plusieurs pays dans le monde ont répondu à ce sondage.

19 Tirée de l'entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

20 L.T. Vincent, *La mort aujourd'hui : de l'esquive au discours convenu*, www.unites.uqam.ca/religiologiques/no4/thoma.pdf; P. Baudry, *Le déni de la mort*, http://agora.qc.ca/thematiques/mort/dossiers/le_deni_de_la_mort; J-H, Déchaux, *La mort dans les sociétés modernes : la thèse de Norbert Elias à l'épreuve* ; P.U.F., 2001, no 1, vol. 51, pp. 161-183 ; L. Buissières, *Évolution des rites funéraires et du rapport à la mort dans la perspective des sciences humaines et sociales*, thèse soumise en 2009, École des études supérieures, Université Laurentienne de Sudbury.

21 C. Anselme, *Quand la mort arrive*, Paris, La Martinière, pp.35-36.

22 Tirée d'une entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

23 Une expérience de mort partagée se produit quand un proche ou un soignant est témoin d'une étape subtile du processus de la mort, comme le détachement des corps énergétiques du corps physique ou la traversée du tunnel. Dans ces manifestations, on trouve aussi la possibilité d'accompagner à distance l'être en transition au moment où il rend l'âme. Voir à ce sujet le livre de R. Moody, *Ce qu'ils ont vu au seuil de la mort.*

Chapitre 3

UN AUTRE REFLET D'UNE MORT DIGNE

Dans nos sociétés, le progrès technologique
et le confort matériel accru ont introduit
un bouleversement de la perception.
Dès lors que la souffrance devient moins visible,
elle n'est plus tenue pour une part fondamentale
de la nature humaine – mais plutôt comme
une anomalie, le signe de l'échec d'un système,
une atteinte à notre droit au bonheur garanti !

– DALAÏ LAMA,
L'art du bonheur,
sagesse et sérénité au quotidien

Une première réflexion sur la dignité et la souffrance

Avant de commencer ce chapitre, voici quelques questions. Si vous le voulez bien, prenez le temps d'y répondre par écrit. Vous pourrez ensuite

revoir vos réponses à la fin du chapitre pour voir si elles sont toujours les mêmes.

- Quelle est votre propre vision de la souffrance ?
- Quelle est votre vision de la dignité ?
- Avez-vous peur de souffrir avant de quitter la Terre ? Le cas échéant, qu'allez-vous mettre en place ici et maintenant comme moyen de prévenir la souffrance ?
- Dans vos derniers instants ici-bas, comment aimeriez-vous qu'on vous aide à transformer cette souffrance ? Connaissez-vous des rituels, des soins énergétiques ou autres techniques qui vous permettent déjà de libérer la souffrance physique ou émotionnelle que vous pouvez vivre dans certaines situations du quotidien ?
- Avez-vous pensé à rédiger vos directives de fin de vie et y avez-vous inclus vos instructions relativement à la souffrance, à la dignité et à vos derniers moments sur Terre ?
- Comment réagissez-vous à la souffrance d'un proche ?
- Outre la médication, connaissez-vous des moyens d'aider à soulager la douleur physique ou émotionnelle ?

* * *

Dans l'idéal de bien des gens, la mort, qui se veut paisible et digne, est celle qui se produit rapidement, sans douleur et qui bénéficie d'attention et de soins adéquats. Personne ne souhaite mourir dans la souffrance, tout comme personne ne souhaite vivre une étape de vie dans la douleur. Mourir dignement est une aspiration universelle. Peu importe la religion, la culture et les croyances, tous les êtres humains aspirent à vivre ce moment de la manière la plus respectueuse et paisible possible. Dans les sociétés matérialistes où tout est consommé et consumé promptement, on aimerait bien au moins pouvoir disposer de cette étape de vie en deux temps trois mouvements, à défaut de ne pouvoir la jeter avant usage. Or, le vite et bien

comme on l’envisage ne trouve souvent pas son corollaire dans le processus de la mort.

Comme je l’ai élaboré plus longuement dans le livre *Après la mort, qu’est-ce qui m’attend ?*[1], ce passage entre deux mondes se déroule par étapes. Il met plusieurs mois, voire plusieurs années parfois, pour mener l’être de l’autre côté du voile de la densité et lui permettre de s’extirper du corps physique. Le mot *rapide* doit donc être redéfini ou recadré ici pour qu’il puisse continuer à figurer au rang d’un idéal accessible. Il en est de même des mots *paix* et *dignité* qui doivent être mis en contexte avec le déroulement de la mort pour que sa conception et la réalité soient en harmonie. On ne peut espérer une traversée paisible si on instaure des moyens de la vivre qui sont à contre-courant de son mouvement naturel et de son essence.

Vue d’en haut

La mort est un passage d’un plan matériel à un plan plus subtil où la matière sous forme solide n’existe pas telle que nous pouvons la connaitre ici-bas. Cette transition fait partie du cycle de la Vie et ainsi pour mieux en saisir la fonction et le fonctionnement, il importe de la situer dans ce grand tout. Elle marque la fin d’une étape – non la fin de l’être – et le début d’une autre. Tout comme la naissance, passer dans le monde subtil exige un temps de gestation pour préparer et vivre cette nouvelle étape qui s’amorce. À l’instar de la grossesse, cette gestation avant le grand retour dans les mondes célestes est une étape cruciale, mais pourtant méconnue. Du point de vue humain, quand une mort s’annonce, on n’observe que le changement matériel, mais il y a tout l’aspect énergétique qui, même s’il est invisible, existe pourtant. Du point de vue de l’âme, la transformation extérieure a toujours été appelée par une transformation intérieure au préalable.

Naissance et mort ne sont jamais le fruit du hasard, mais d’un choix de l’âme souhaité et longuement préparé. La préparation à la grande traversée se passe en grande partie à un niveau inconscient de la personnalité. Elle se produit durant le sommeil profond où l’âme peut alors rencontrer ses guides. Rien n’est laissé au hasard à ce niveau. Il n’y a que la mort par suicide qui n’a pas été appelée et préparée par l’âme. Cela n’a rien à voir avec un interdit religieux, une punition ou une quelconque croyance, mais

tout simplement avec le principe même qui sous-tend le cycle des incarnations.

> Tous les êtres humains connaissent la douleur et la souffrance, mais ceux qui ont été élevés au sein d'une culture orientale paraissent mieux tolérer l'une et l'autre. Cela ne serait-il pas dû pour partie à leurs convictions ? Il est vrai que la souffrance est plus visible parmi les nations pauvres que dans les pays riches. La faim, la pauvreté, la maladie et la mort y sont présentes, au vu et au su de tous. Celui qui tombe malade, celui qui vieillit n'y est pas marginalisé : on ne le place pas en maison de retraite pour le confier à des professionnels de la santé – il demeure au sein de la communauté, sa famille prend soin de lui. Du coup, dans ces sociétés où l'on vit journellement au contact des réalités de l'existence, il est moins facile de nier que la vie se caractérise par la souffrance, que cette dernière fait naturellement partie de l'existence.
>
> *Dalaï Lama*,
> *L'art du bonheur et de la sagesse*

L'âme est tel l'étudiant qui s'inscrit à un programme de formation. Il peut certainement décrocher en cours de route pour toutes sortes de raisons, mais au départ, il ne s'inscrit pas pour décrocher. Il s'inscrit pour apprendre. S'il décroche, son geste n'est pas condamnable. Il faut cesser de le voir comme un interdit et comprendre ce qu'il est réellement. Le suicide empêche l'atteinte d'un but fixé. L'âme peut certainement en établir d'autres. Par contre, si elle a absolument besoin de cette connaissance, elle devra tôt ou tard y revenir.

Dans tout programme de formation, on ne remet jamais un certificat de décrochage au cas où l'étudiant ressentirait le besoin de se retirer. Cela ne lui enlève ni le droit ni le choix de le faire. Il en est de même pour l'âme. Au cours du voyage dans la matière, il est possible que sa personnalité, qui est aux prises avec les problèmes inhérents à la matérialité, perde complètement de vue ce qu'elle venait vivre ici-bas et qu'elle décide de tout interrompre pour rentrer à la maison. Le libre arbitre permet à la

personnalité de quitter en tout temps, mais cette décision n'est pas appelée ni préparée par l'âme parce que, de son point de vue, elle voit toujours les choses autrement. Les défis terrestres ont toujours une autre dimension aux yeux de l'âme. Le suicide s'avère souvent un détour sur le chemin de l'âme. Il est un choix qui rallonge un peu le parcours. Enlevons-lui les croyances punitives, les carcans lourds, la culpabilité et la honte. Enlevons-lui aussi la vision qu'il est une solution magique. Sachons simplement qu'il ne règle rien ; qu'il n'a pas le pouvoir de soulager la souffrance émotionnelle ; qu'il ne fait que détourner l'âme de son chemin initial.

Une mesure à la mesure de soi

Les passages de la naissance et de la mort sont au service de l'expansion de l'être. Ils servent une seule et même cause : aider l'âme à apprendre à vivre paix, bonheur et harmonie. Bref, à vivre tout simplement ce qu'elle est par essence. Le déroulement de la naissance et les diverses pathologies qui s'y produisent donnent des indices sur les grandes leçons que l'âme souhaite expérimenter durant l'incarnation et durant le retour aux mondes subtils ; c'est une occasion d'observer si ces apprentissages ont été effectués. Ces derniers sont en quelque sorte le baromètre interne du mieux-être. Ce sont eux qui font vibrer l'être quand il est aligné sur ce qu'il cherche à apprendre et ce sont aussi eux qui l'amènent dans un état de crispation quand il s'en éloigne. Sur Terre, l'être qui demeure en son centre, en contact avec son essence, ou autrement dit avec son âme, percevra ces mouvements d'expansion et de contraction en lui. Il pourrait ainsi se laisser guider tout naturellement vers tout ce dont il a besoin. À ce sujet, le Dr Olivier Chambon nous dit : *La meilleure source de guérison, c'est de se reconnecter à son âme. On peut le faire au niveau psychologique ou au niveau physique, mais le mieux, c'est évidemment à ces deux niveaux. On doit apprendre à retrouver son âme dans son corps, être à l'écoute de son esprit, de son mental, de son imaginaire, de son rêve, sinon on ne peut plus rêver. C'est aux deux niveaux, physique et psychologique, que l'âme s'exprime et qu'elle doit se connecter*[2]. Or, puisque le langage de l'âme, qui est intrinsèquement lié aux ressentis du corps, n'est pas connu dans les sociétés modernes, on passe souvent à côté d'informations précieuses pour comprendre le sens des expériences et la direction à suivre et, en conséquence, on passe aussi à côté du sens même de la mort.

Ainsi, à travers les ressentis, tout être incarné peut découvrir de précieuses informations sur lui-même, ses émotions, ses pensées. Les sensations d'expansion intérieure – telles que la joie, la paix ou la sérénité – témoignent d'un alignement des actions avec la mission de vie ou avec les objectifs d'apprentissages, alors que les sensations de contraction – telles que la peur, les doutes ou les regrets – appellent à la centration. Tout événement qui survient dans la physicalité vise à la découverte des talents, des forces, des capacités, des limitations et des peurs qui nous habitent. Comme cela a plus longuement été élaboré dans *Bienvenue sur Terre !*[3], l'incarnation a pour ultime objectif l'apprentissage de l'amour inconditionnel. Nous venons ici-bas pour effectuer le choix conscient de l'amour face aux expériences de vie. Cela permet de comprendre les événements de sa vie fort différemment.

Puisque naissance, incarnation et mort sont régies par les mêmes règles et visent les mêmes objectifs, chaque étape du processus du mourir pointe vers cette conscientisation : c'est-à-dire voir au-delà des apparences, des masques, des jugements, des croyances pour y découvrir l'amour qui s'y trouve. À travers cette conscientisation, il est possible de comprendre le sens de son vécu. Elle ouvre parfois une fenêtre qui donne accès à la leçon fondamentale – thème des blocages récurrents – ainsi qu'aux leçons subsidiaires qui sont des occasions d'aimer mieux, d'être plus conscient de soi, de ses forces et de ses ombres.

On retrouve le même constat dans les études d'expériences de mort imminente. En effet, ces dernières nous apprennent que le fait d'avoir été en état de mort provisoire durant un moment amène des transformations majeures chez les expérienceurs. Ces transformations concernent la certitude de la transcendance de l'être, la conscience plus accrue de soi et de l'autre, l'appréciation de la vie, la spiritualité, une plus grande acuité et un regard différent sur la vie. Ces modifications de vision et d'attitude ne sont pas passagères. Elles surviennent à la suite d'une prise de conscience qui bouleverse complètement les paradigmes antérieurs à l'expérience de mort imminente. Dans une étude réalisée par Pim Van Lommel[4], il a été observé que huit ans après avoir vécu une expérience de mort imminente, les expérienceurs éprouvent toujours davantage d'amour et d'acceptation d'eux-mêmes et des autres que les personnes qui ont frôlé la mort sans avoir fait d'expérience de mort imminente.

Des sens qui donnent accès à l’essence

On dit souvent que le mourant voit les choses avec d’autres yeux et que c’est l’urgence de vivre pleinement le bout de chemin qui reste à vivre qui en est l’explication. L’urgence de profiter de ce voyage jusqu’à la fin y contribue certainement, car elle provient d’un ultime appel de l’âme à être et à aimer. Le psychanalyste Michel de M’Uzan l’exprime ainsi : *Le moment de la fin de vie, c’est le moment où l’être tente de se mettre une dernière fois au monde avant de disparaitre*[5]. Quand la grande traversée est appelée par l’âme, les sens physiques s’affinent pour que la personnalité et l’âme s’unifient. Cela est d’ailleurs observable aisément pour ceux qui ont vécu une expérience de conscience accrue[6]. Après une telle expérience, la grande majorité des êtres éprouvent une paix indicible et n’ont plus peur de la mort. On peut se demander pourquoi. C’est dans la compréhension d’une telle expérience qu’on trouve la réponse ou dans l’expérience elle-même.

Une expérience de conscience accrue représente un état modifié de conscience. Cela signifie que la conscience de veille délaisse ses fonctions analytiques – qui dominent généralement l’état de veille – pour laisser place à la conscience intuitive[7]. Cette dernière donne donc accès à une autre forme d’expérimentation, de ressentis, de compréhension. Cet état permet de capter des énergies subtiles qui passent en grande partie inaperçues à la conscience analytique[8].

Dans l’expérience de conscience accrue, ce qui se produit, c’est que la vue, l’ouïe ou le ressenti au lieu d’être vécus uniquement dans le corps physique en interaction avec la conscience analytique, se vit davantage dans les corps subtils. L’être en fin d’incarnation peut alors avoir accès à des expériences visuelles, auditives ou sensitives qui ne sont plus limitées par les capacités de perception du corps physique. En d’autres mots, on peut dire qu’il voit, qu’il entend ou qu’il ressent des signaux à partir d’une autre dimension, ou plan de conscience, par la biais de ses corps subtils. Cet accès conscient aux autres corps énergétiques permet de transcender la matière et ainsi de percevoir ce qui ne peut l’être par le corps physique et par la conscience analytique.

Dans le processus de la mort, il y a donc bien plus que ce qui se voit ou ce qui se mesure dans la matière. Un grand ballet subtil s’active pour faire

naitre un état propice à la transformation et à l'élévation de l'âme. Les sens, ces précieux alliés, sont au service de cette mise au monde et en guident toutes les étapes. Ils livrent l'essence de ce qui se vit. Ils sont les messagers de l'âme qui permettent d'exprimer ses besoins, sa présence et son amour. C'est grâce à ce contact avec cette autre réalité plus subtile qu'il est possible d'accepter plus facilement le détachement de la matière. Durant le passage sur Terre, si nous ne prenons pas le temps de développer une communion avec soi et avec nos autres corps énergétiques, nous avons alors l'impression que la seule réalité qui existe est matérielle. Par contre, dès que nous accédons à un état modifié de conscience (sortie de corps, rêve lucide, état de transcendance méditatif, phénomènes entourant le départ vers les mondes célestes – mort imminente, mort partagée, conscience accrue – expérience chamanique, contact avec un défunt, un guide ou un être de lumière), nous constatons rapidement que cette réalité matérielle n'est qu'un aspect de la vie. De telles expériences jouent exactement le même rôle que le processus de la mort : nous permettre de renouer avec les autres facettes de la réalité, de notre propre réalité d'être. Elles nous font toucher à un aperçu de l'état unifié qui caractérise notre nature profonde.

ALLEZ AU-DELÀ DES SENS

Une vibration plus élevée à vos cinq sens vous aidera à réaliser l'unité.

Sai Ma

Faire corps et âme avec cette transition, c'est cela renaitre une ultime fois avant de quitter la Terre. C'est renaitre à cette nature divine que nous avons délaissée inconsciemment en arrivant sur la Terre. C'est dans cette renaissance que le passage vers les mondes subtils trouve son sens pour l'être qui la vit. C'est cela au fond, la mort digne, celle où l'être se reconnait tel qu'il est à travers les beautés et les défis de ce dernier droit avant le grand départ. La dignité, c'est ce sentiment qui permet de s'accepter dans son essence pour enfin *être*, tout simplement. Même au dernier moment, même quand on ne l'espère plus, le processus de la mort peut dévoiler sa plénitude. On l'observe d'ailleurs souvent dans l'expression de béatitude qui illumine le visage de l'être qui quitte ce

monde. Ainsi, chacune des étapes prépare l'être en le débarrassant des contraintes et limitations qu'il s'est imposées au fil de son parcours terrestre. À l'instar d'un casse-tête, toutes les pièces s'imbriquent les unes dans les autres. Ce n'est souvent qu'à la toute fin du voyage qu'on peut en mesurer la réelle beauté et toute la profondeur.

Quand la résistance s'en mêle

Pourquoi cette belle mort qui semble si simple ne survient pas à tout coup ? Cette dernière exige un lâcher-prise et une acceptation pour pouvoir s'installer naturellement. Les peurs, les angoisses et le refus sont des résistances qui brouillent le travail de trépas. En présence de ces résistances, il y a une dissonance qui s'installe dans l'être. Elles sont en quelque sorte comme un bâton dans la roue. Elles empêchent le mouvement spontané. Pour que la traversée dans les mondes subtils survienne rapidement et sans heurt, il ne doit pas y avoir de résistance. Dans les sociétés matérialistes, les gens ont majoritairement vécu leur vie en tentant de tout contrôler, en fuyant la réalité de la souffrance et, par surcroit, en refusant d'accepter la mort comme partie prenante de la vie. La durée du travail de détachement et d'abandon sera donc en fonction de la force de résistance et inévitablement de la souffrance qui provient de cette résistance.

> *La souffrance résulte d'un conflit entre les hommes et les lois qui régissent l'univers.*
>
> *Thorwald Dethlefsen*

Les grands maitres qui ont traversé les époques disent que la souffrance est illusion. Elle est le fruit de l'attachement à l'ego et de la résistance à entrer dans le moment. Elle nait dans nos pensées qui sont perçues en distorsion par la personnalité, parce que, de son point de vue, elle a souvent perdu la direction de sa mission de vie. Bref, la souffrance est une création mentale qui nous signale que nous nous sommes égarés de notre centre, de notre raison d'être en adhérant à des pensées qui ne correspondent pas à ce que nous sommes ni à notre direction. Elle indique un refus ou une peur à entrer dans une expérience en confiance. Elle nous rappelle à notre raison

d’être et elle nous informe que nous avons perdu de vue l’amour, la joie et l’harmonie auxquelles notre âme aspire tant.

Or, nous le savons pour en avoir expérimenté divers degrés, lorsque la souffrance survient, elle ne semble absolument pas une pure création égotique. Au contraire, elle se vit comme une réalité. On a beau alors nous parler d’illusion, tout notre corps crispé ressent la douleur profonde. Comme nous sommes happés par l’intensité, il devient fort difficile d’entendre le message qu’elle tente de nous livrer en conséquence. En fait, ce qu’il faut comprendre, c’est que l’illusion existe bel et bien, mais au plan de la pensée. Ce sont nos pensées qui orientent l’expérience dans la matière. Comme le dit Marianne Williamson : *Le plan de la pensée est celui de la cause. Le plan de l’expérience manifestée dans le monde est celui de l’effet. Donc, pour transformer votre vie, il vous faut changer la nature de vos pensées. L’ennui, c’est que cela s’avère souvent plus difficile à dire qu’à faire*[9].

Dans notre réalité matérielle, il n’est pas aisé de croire qu’une grande partie de la souffrance que nous vivons est attribuable à la nature de nos pensées. Pourtant, il nous est tous arrivé, au moins une fois dans notre vie, une situation où nous nous sommes inquiétés pour des choses qui ne sont jamais arrivées. Dans notre tête, nous avons créé un scénario des plus alarmistes et notre corps a vécu tout le stress et la douleur associés à ces sombres pensées. Nos conditionnements face à la mort, à la souffrance, au détachement et à l’acceptation se mettront en branle de la même manière. Leur influence est indéniable, comme nous l’avons vu au chapitre précédent.

Même si tout le processus qui se déroule dans les derniers moments sur Terre est orienté vers la transformation des peurs et des résistances, cela s’avère davantage complexe si la souffrance physique ou émotionnelle submerge l’être en transition. Son attention est alors dédiée entièrement sur le ressenti dans le corps et non sur la conscientisation des blocages. C’est un cercle vicieux qui est difficile à dénouer. Peurs et résistances engendrent souffrance et celle-ci les accroit. Il n’y a alors plus de dialogue conscient entre l’âme et le corps, lequel est essentiel pour permettre à l’être de vivre ces transformations dans l’acceptation et le détachement. Tel le dicton *ventre affamé n’a point d’oreilles,* cela s’applique également au cœur et au corps endoloris. L’écoute de soi, des blocages, des peurs et de la nature des

pensées exige de dégager un espace en soi pour entendre au-delà de la souffrance. Cela est particulièrement exigeant si cette forme d'intériorisation et d'observation n'a pas été instaurée dans le quotidien auparavant. De l'aide est alors souvent nécessaire, que ce soit par la médicamentation, par l'accompagnement, par une approche thérapeutique ou énergétique.

Soulager sans endormir

Souffrance et indignité sont souvent en corrélation dans les sociétés modernes qui souhaitent tant éradiquer la douleur. Personne ne souhaite souffrir au moment du trépas et cela est tout à fait compréhensible. Mais quand il y a souffrance, doit-on automatiquement y voir une indignité ? Répondre à cette question sensible est extrêmement complexe et je ne peux ici que soulever mon propre questionnement sur le sujet. Les croyances, les perceptions, les valeurs personnelles et sociales entrent inévitablement en jeu quand vient le temps de donner un sens à la souffrance. Il n'est pas question ici de faire un procès sur ce qui est juste, mais davantage de tenter de comprendre l'impact de ces influences sur la traversée dans l'au-delà. Le regard des sociétés contemporaines où l'avoir matériel fait loi conçoit la souffrance comme une indignité parce qu'elle semble brimer la liberté d'être et qu'elle annihile le mieux-être. On la fuit, on l'endort parce qu'on ne lui trouve aucun sens, aucune utilité. On n'a plus le temps ni les moyens d'entendre ce qu'elle a à révéler. Elle n'est plus acceptée comme un outil de cheminement qui permet de dénouer des émotions et des pensées. Alors, on met tout en œuvre pour l'éliminer rapidement.

Si la vie a un sens, il y a aussi un sens à la souffrance, nous dit Victor Frankl[10]. *En donnant une signification à sa souffrance, il est donné à l'homme de pouvoir s'élever au-dessus de ses valeurs, de se dépasser... Au lieu de se laisser submerger par elle, elle peut être comme un outil qui nous permet d'être transformés dans la trajectoire du sens que nous avons donné à notre vie.* La souffrance n'est pas un mal nécessaire. Elle est un messager qui rappelle l'être en son centre pour trouver le sens à ce qui arrive dans notre vie. France Gauthier dit à ce sujet : *Quand on a perdu le sens de notre vie, on a aussi perdu la joie. Revenir au centre, c'est revenir à la joie. C'est cela qui permet de surmonter n'importe quelle difficulté. En fait, lorsqu'on est dans la joie, il n'y a plus de difficultés. Il n'y a que des petits cailloux à*

surmonter sur le chemin. Le fait d'être dans le sens ramène à l'essence pour les surmonter.

Les valeurs matérialistes ont fait de la souffrance un non-sens, de la vieillesse une dévalorisation, de la maladie un échec et de la mort une calamité avant qu'elle ne survienne et une délivrance après sa venue. Le sentiment d'indignité éprouvé face à la souffrance serait peut-être différent si nous changions simplement notre manière d'envisager ces étapes qui composent la vie, comme c'est le cas dans bien d'autres sociétés. C'est la peur de la souffrance qu'il faut revoir pour mourir autrement.

Avant d'aller plus loin, il me faut tout de suite dire que rien dans mes propos ne vise à glorifier la souffrance ni même à lui donner des vertus qu'elle n'a pas. De par sa nature de messager, sa présence est en théorie de courte durée. Quand elle se manifeste, c'est à chacun de déterminer son propre seuil de tolérance et sa capacité à déterminer ce qui est sensé ou insensé. Rien non plus ne vise à contrer les efforts qui sont mis en place pour soulager et accompagner ce passage. Il est crucial d'offrir des soins et un environnement propice pour que l'être puisse vivre sa belle mort. Soulager le corps pour libérer l'esprit est inévitablement une voie à suivre pour y contribuer. Il est donc important d'avoir des moyens de libérer la souffrance physique et émotionnelle afin que les transformations inhérentes à ce passage puissent se vivre pleinement.

Par contre, dans la mesure du possible, le soulagement ne doit pas être un moyen de fuir le processus de la mort. Pour cela, il m'apparait essentiel de comprendre les fondements et les mécanismes de la souffrance. C'est cela qui permettra d'implanter des solutions efficaces du point de vue non seulement physique, mais également énergétique. Les questions épineuses de la souffrance et de l'indignité ne peuvent trouver de solutions qu'en dépassant le cadre matériel, parce que celles-ci font référence à des états d'être. Le soulagement durable passe par l'allègement de ce qui pèse lourd au cœur de l'être ; il survient grâce à une démarche intérieure, par une compréhension de tous les passages de la Vie.

> Après tout, que ce soit du point de vue bouddhiste ou occidental, le fait demeure : la vie est changement. Et plus on refuse d'accepter ce fait, plus on résiste aux changements naturels de l'existence, plus on perpétue sa souffrance..
>
> *Dalaï Lama*,
> *L'art du bonheur*

Un messager souvent incompris

Lorsqu'on parle d'entendre le message de la souffrance, plusieurs croient que cela signifie qu'il faille endurer les pires atrocités sans broncher. Rassurez-vous. Je ne suis aucunement adepte de cette vision des choses. À mes yeux, la souffrance ne représente ni une voie d'expiation ni une voie de glorification. Elle n'a de sens que dans la mesure où on la transcende parce qu'elle a alors été transformatrice. La souffrance n'existe pas pour être endurée mais pour être comprise. Tant du point de vue humain que celui de l'âme, la voie de la souffrance n'est pas nécessaire. Personne ne s'incarne pour souffrir. Cette conception de châtiment obligatoire est, à mon avis, une déformation des grands enseignements dont nous avons hérité. Le voyage dans la matière n'a pas pour but de punir les âmes ni de les contraindre. Bien au contraire ! On retrouve dans tous les grands enseignements spirituels et religieux que la base même de la vie est amour, paix et liberté. Puisque naissance et mort font partie de la vie, il faut dès lors en comprendre que le cycle des incarnations visent à nous faire découvrir consciemment les attributs de la vie et non à nous punir.

En venant sur Terre, l'âme ne planifie pas des expériences qui la feront souffrir. Elle aspire au bonheur. Son désir le plus cher est d'explorer de nouvelles facettes d'amour afin d'accroitre sa conscience. Elle prend chair pour éclairer les zones d'ombre qui l'habitent. Dans cette étape préparatoire, l'âme est telle l'artiste devant une toile blanche. Elle entrevoit les possibilités de créer de la nouveauté, de la beauté et de l'expansion. Elle ne voit alors pas les contraintes et les limitations, mais toutes les possibilités que lui offre ce tableau vierge. C'est la joie et l'enthousiasme de l'œuvre qui l'habitent. Elle n'est pas dans l'appréhension des défis que cette

création lui occasionnera, mais dans la fébrilité d'aller de l'avant pour voir ce qu'elle va acquérir en cours de route.

Souffrance, dis-moi qui tu es

Si la souffrance n'est pas planifiée ou nécessaire, pourquoi se manifeste-t-elle alors ? C'est une grande question et cela relève d'un grand défi d'en circonscrire tous les éléments. Cependant, le fait de comprendre ce qui se passe durant le périple terrestre, tant du point de vue de l'âme que de la personnalité, peut apporter matière à réflexion pour trouver des réponses. Un des éléments qui peut nous aider à comprendre cette question est la constitution énergétique de l'être. En effet, revoyons-la rapidement pour mieux comprendre.

Observons d'abord les diverses parties de l'être. Elles sont au nombre de trois : l'esprit, l'âme (conscience intuitive) et la personnalité (conscience analytique, ego mental). L'esprit, c'est la partie divine de notre être qui est reliée à tout ce qui existe, celle d'où sont issus la vie, les connaissances, l'amour pur, la joie et l'harmonie. Il est le grand maitre d'œuvre du Projet Conscience[11] ou, pour reprendre l'analogie de *Bienvenue sur Terre !*, il en est le grand patron. Pour concrétiser son projet, l'esprit aura besoin d'un directeur de projet qui prendra en charge tout ce qui est nécessaire pour le mener à bien et qui pourra lui rendre des comptes. C'est l'âme qui jouera ce rôle. Enfin, l'âme aura, elle aussi, besoin d'aide pour agir sur le terrain. Elle délèguera la personnalité comme contremaitre du chantier.

La distribution des tâches est relativement claire, mais une fois dans le feu de l'action, le contremaitre outrepasse souvent ses pouvoirs. Voilà où le séjour dans la matière commence à dévier de sa propension au bonheur. Cela crée une distorsion entre les diverses parties de l'être et celle-ci explique en partie l'origine de la souffrance. Cette emprise inconsciente de la personnalité est souvent très grande. C'est elle qui prend le contrôle du Projet Conscience. Ainsi, en perdant la vision de l'esprit, ce projet se dénature. La beauté, la nouveauté et l'expansion recherchées au départ se transforment en peurs, en doutes et en insécurité avec l'effet de la séparation occasionné par la présence des corps énergétiques denses. Le *contre-maitre* – agissant à l'encontre du maitre – s'impose avec son contrôle et les apprentissages deviennent alors beaucoup plus ardus.

La souffrance nait alors dans le cœur et le corps de l'être pour le réveiller à sa raison d'être ici-bas. Elle est alors un moteur d'éveil et d'avancement. Elle est un rappel à soi, un avertissement de revenir vers l'âme pour que la direction du Projet Conscience puisse être maintenue. Elle marque un éloignement entre l'âme et la personnalité qui ne comprennent plus le sens de ce qui leur arrive. Le sens est un facteur clé dans le lâcher-prise, comme nous le verrons ci-après. Ainsi, la souffrance n'est pas nécessaire dans le cycle des incarnations, mais *elle sert souvent de réveil au dormeur*, comme le dit Marie Lise Labonté. *Mais va-t-il se réveiller ? Les gens* dorment *leur vie. La souffrance arrive dans leur vie pour les éveiller, pour ouvrir leur conscience. J'ai observé dans ma vie professionnelle et personnelle qu'elle survient pour un réveil. La souffrance, pour l'avoir vécue, j'ai compris qu'il fallait entrer en elle pour se laisser glisser jusqu'à l'intelligence émotionnelle afin d'entendre le message du cœur, le message qui se cache derrière cette souffrance.*

Corps à corps

Continuons notre rétrospective de la constitution de l'être pour trouver un autre élément de compréhension relatif à la raison d'être de la souffrance. Pour pouvoir accéder à la Terre, l'être doit revêtir sept corps énergétiques[12]. Les trois premiers corps – monadique, atmique et bouddhique – sont les corps spirituels. Ils portent les vibrations élevées de notre essence divine et de notre unicité en tant que parcelle de lumière. Ensuite, il y a le corps causal qui est le pont entre les corps spirituels et les corps de matière dense. Puis viennent les trois corps qui permettent d'entrer dans la densité de la matière physique : mental, émotionnel et éthérique. Chaque corps représente une cloison subtile entre la nature profonde de l'être et son corps physique. C'est un peu comme si nous enfilions sept gants les uns sur les autres sur une main. Chacun de ses gants transforme notre ressenti[13].

Ainsi, l'effet de la matière dense et des corps énergétiques crée un voile entre l'âme et la personnalité, entre la partie consciente et celle qu'on appelle l'inconscient ou, en d'autres mots, la conscience ou l'âme. Étonnamment, la partie que l'on accepte d'emblée comme consciente du point de vue matériel (la personnalité) est en fait celle qui s'avère inconsciente dans la perspective de l'âme qui, elle, a accès à une vision plus

large en raison de sa connexion avec les corps subtils supérieurs. S'il n'y a pas de communication entre l'âme et la personnalité, le projet créateur qui paraissait limpide lors de l'étape préparatoire à la descente sur Terre devient trouble. Cela est d'autant plus probant si la personnalité s'égare dans les dédales matériels des peurs et des angoisses. Alors, ce qui paraissait une aventure fantastique pour l'âme peut se transformer en cauchemar pour la personnalité qui ne voit plus les ressources auxquelles elle a accès pour réaliser ce voyage et qui ne possède pas les objectifs visés au départ.

Le manque de communication fluide entre l'âme et la personnalité devient donc une source de souffrance. Comme le dit Guy Corneau : *La plupart des grandes épreuves viennent nous apprendre jusqu'à quel point on ne s'aime pas et que l'on ne se respecte pas. J'entends par là que nous ne respectons pas nos élans créateurs profonds ni nos besoins de ressourcement par peur de ce que les autres vont dire et par peur de l'inconnu. C'est une sorte de trahison inconsciente de soi-même, en fait. Les grandes épreuves nous ramènent très humblement à qui on est*[14]. Dans nos sociétés occidentales, nous n'apprenons pas à nourrir ce lien entre l'âme et la personnalité. Anciennement, la spiritualité qui était transmise par la religion permettait un certain contact entre l'être et la personnalité. Elle assurait une communication constante grâce aux pratiques régulières. Cependant, aujourd'hui rien n'a remplacé la libération des dogmes religieux. La vie va vite et on ne réserve pratiquement plus de temps à l'intériorisation. C'est pourtant dans cette connexion intime que tout prend son sens et que la souffrance peut être vraiment évacuée. C'est grâce à elle si on peut lever l'effet du voile imposé par la présence des corps subtils pour retrouver la direction de l'âme.

Écoute tes corps...

C'est dans l'espace du cœur qu'il est possible également d'accéder à cette connexion qui rattache l'âme et le corps physique ; qui relie les corps énergétiques à la conscience analytique. Tout comme la création du corps physique se produit d'abord à partir des plans subtils, la souffrance qui se manifeste dans le corps physique a toujours été créée d'abord à un autre niveau. Elle provient d'une pensée concrète qui prend naissance dans le corps mental. On la nomme forme-pensée parce que la pensée prend déjà la

forme d’un blocage que des thérapeutes spécialisés dans la lecture des corps énergétiques peuvent lire dans le corps mental[15].

Cette forme-pensée, dont la densité n’est pas alignée sur le projet de l’âme (amour, compassion, plénitude, expansion), vibre plutôt au diapason des énergies terrestres (peurs, angoisses, appréhensions, manques). Le défi avec elle, c’est de parvenir à l’entendre avant qu’elle ne se manifeste plus concrètement dans le corps émotionnel et avant qu’elle ne se cristallise dans le corps physique. Pour cela, il faut avoir une grande rigueur de centration ou, à défaut, avoir recours à un thérapeute qui nous servira d’intermédiaire pour identifier la distorsion qui s’est créée dans nos pensées.

Si cette forme-pensée n’est pas entendue, elle vient ensuite prendre la forme d’une contraction dans le corps émotionnel. Encore ici, il est possible de dénouer cette tension pour la libérer en prenant le temps d’accueillir cette émotion dans l’espace du cœur. C’est alors que nous acceptons sa présence et que nous pouvons la laisser nous imprégner du message profond qu’elle porte. Bien qu’il soit plus souvent facile d’être conscients d’une émotion parce qu’elle laisse une trace palpable en nous, il n’en demeure pas moins que la plupart du temps nous ne prenons pas le temps de nous arrêter à sa véritable raison d’être. Nous avons plutôt appris à lutter contre les émotions ou à les fuir au lieu de prendre le temps de les écouter par nous-mêmes ou avec l’assistance d’une aide extérieure particulièrement si l’émotion est enfouie depuis un long moment.

Que se passe-t-il si l’émotion n’est pas entendue ? Le nœud énergétique qui s’est formé dans le corps émotionnel rejoint alors un organe du corps éthérique, organe en lien avec le message à livrer. C’est à ce moment évidemment que le blocage se fait sentir plus concrètement dans le corps physique. Il prendra la forme d’un malaise, d’une maladie, d’un mal-être ou d’une souffrance physique ou émotionnelle. Alors, comme on vient de le voir, avant de prendre naissance dans le véhicule de chair, les corps énergétiques ont d’abord tenté de lancer des avertissements à la conscience de veille. On comprend ainsi mieux ce qui était évoqué plus haut en début de chapitre au sujet que toute souffrance provient d’une pensée. On saisit mieux aussi l’importance de conscientiser la pensée qui crée le blocage plutôt que de tenter simplement de faire taire la souffrance dans le corps.

Quand on fait face à la souffrance d'un être en fin de parcours, il faut trouver des moyens qui lui permettent de *vivre la souffrance à fond, pour s'en libérer : voilà le paradoxe de la vie*, pour reprendre les propos de l'auteure Charlotte Joko Beck. *Vivre à fond une expérience douloureuse exige des connaissances et des outils, sinon la solution la plus tentante est de vouloir endormir le messager.* Comme mon amie Babu le soulignait dans un échange que j'ai eu le privilège d'avoir avec elle sur ce sujet, il est important *de savoir pourquoi on désire endormir la souffrance et surtout pour qui.*

Une transformation extrême

La souffrance, c'est un moteur d'éveil. Osho Rajneesh nous en dit ceci : *La seule raison d'être de la douleur, c'est de secouer votre sommeil. Quand l'intelligence consciente s'éveille, s'en est fini de souffrir. Il semble difficile à croire que le simple fait de comprendre la source de la souffrance la fera se dissoudre.* Pourtant, c'est la réalité. Les expérienceurs qui ont fait une expérience de mort imminente dans leur tentative de suicide en témoignent par un changement drastique dans leur manière de concevoir la vie au point de ne plus jamais chercher à s'enlever la vie par la suite. Selon Evelyn Elaesser-Valarino, *des études démontrent qu'aucune personne suicidaire interrogée après une EMI n'a récidivé, car toutes étaient convaincues que leur tentative de suicide avait échoué afin de leur permettre de réorienter leur vie et de lui donner un sens*[16]. C'est bien ici que toute l'importance de la compréhension prend son sens. Si elle permet d'éliminer les idées suicidaires chez les expérienceurs, elle peut adoucir aussi bien des souffrances durant ou en fin d'incarnation.

Ce qui est particulièrement intéressant avec ces résultats, c'est le fait de découvrir que le sens à une souffrance stimule la volonté de dépasser les défis les plus exigeants, même ceux qui ont autrefois mené les expérienceurs à désirer en finir avec la vie matérielle. Le sens devient un moteur d'avancement après l'EMI, car pour de nombreux expérienceurs elle représente une transformation majeure qui prend place définitivement après l'EMI. Par contre, certains ont, quant à eux, besoin d'un temps d'intégration, parce que le bouleversement occasionné par l'EMI les fait côtoyer à la fois le monde matériel et le monde spirituel.

Il y a un autre constat intéressant à tirer des EMI. De manière générale, les expérienceurs éprouvent une grande vénération pour la vie et ont la certitude que chaque expérience survient pour une raison[17]. Ils disent que la mort n'est pas une solution et cela est encore plus probant chez les expérienceurs suicidaires. Le moment passé dans l'au-delà leur a fait réaliser l'importance de la leçon qui se cache derrière leur souffrance et cette leçon en est une d'amour. Ils ne cherchent donc plus le soulagement de la souffrance émotionnelle dans le fait de mourir, mais en apprenant à aimer plus et à aimer mieux et notamment en s'aimant davantage au-delà des élans égotiques évidemment. Fort des observations, certains psychologues, thérapeutes et psychothérapeutes font lire des récits d'expérienceurs suicidaires à leurs patients dépressifs ou aux prises avec le désir de s'enlever la vie. Ils peuvent alors voir les idées suicidaires diminuer de manière significative, car à travers ces histoires, les patients trouvent eux aussi un sens à leur propre souffrance[18].

> Aucune expérience n’est durable. Ce constat tient lieu de fondement à une catégorie de souffrance que le bouddhisme connait sous le nom de « souffrance du changement ».
>
> Le concept d’impermanence occupe une place centrale dans la pensée bouddhique. Méditer à ce sujet sert deux fonctions principales. Au niveau le plus terre à terre, le « méditant » réfléchit sur sa propre impermanence – sur la précarité de l’existence et l’ignorance où nous sommes de la date de notre mort. S’il a, par ailleurs, la foi dans la possibilité d’atteindre la Libération spirituelle, de se délivrer de la souffrance et des cycles de réincarnation éternels, cette méditation raffermit sa résolution. Grâce à ces pratiques spirituelles qui entraineront sa Libération, le « méditant » saura faire le meilleur usage de son temps. Plus profondément, celui qui sait méditer sur les aspects les plus subtils de l’impermanence, sur la nature impermanente de tous les phénomènes, se met en quête de la vraie nature de la réalité. Cette connaissance lui permet de dissiper l’ignorance, source ultime de notre souffrance.
>
> *Dalaï Lama*,
> *L’art du bonheur*

Il est possible de diminuer les idées noires et de réduire la souffrance en s’inspirant des apprentissages des autres personnes qui ont vécu une situation similaire. Ainsi, la compréhension du monde, et plus particulièrement des perceptions que nous en avons, influence notre état d’être. Comme nous le verrons plus amplement dans le chapitre 4 dans la section *Les étapes se suivent*, puisque la souffrance nait d’abord en pensée et qu’elle passe à travers les émotions pour prendre vie en nous, il faut être plus à l’affût de l’effet des pensées dans le traitement de la souffrance si nous souhaitons une efficacité à long terme.

Les études sur les effets placebo, ou ceux inhérents à la méditation ou au neurofeedback, démontrent hors de tout doute à quel point les pensées jouent un rôle important dans le traitement et le soulagement du corps. Par exemple, les recherches sur l’effet placebo dévoilent des répercussions plus

puissantes que la cause psychologique qu'on lui attribuait au départ. Ainsi, les publications scientifiques *commencent à mettre au jour ses mécanismes biologiques qui modifient bel et bien les équilibres biochimiques dans le cerveau*[19]. Dans une étude réalisée en 2002 par le Dr Predrag Petrovic, neurobiologiste, il s'avère que les sujets ont vécu une diminution de la douleur, démontrable par IRM (image par résonance magnétique) qu'ils aient pris un véritable antalgique ou un placebo[20].

Les pensées jouent donc un rôle indéniable dans le traitement de la souffrance. Ainsi, plus nous pourrons en comprendre l'origine et pourquoi elle s'installe en cours d'expérimentations dans la matière ou avant de retourner vers les mondes subtils, plus nous serons en mesure d'agir adéquatement pour apporter non seulement un soulagement physique, mais également une libération émotionnelle et un alignement de la pensée avec la nature profonde de l'être. Si l'EMI appelle une transformation extrême qui change le regard sur la vie et sur soi, que peut-on alors en tirer comme enseignements pour aborder les derniers moments ici-bas ?

Des clés importantes

Nous l'avons vu précédemment, la mort propulse l'être dans une ultime métamorphose non seulement physique, mais également émotionnelle et mentale. Ce processus s'amorce bien avant l'arrivée du dernier souffle pour que les émotions et les pensées qui bloquent la fluidité de l'être soient dénouées en conscience. Cette prise de conscience permet ainsi de mourir en paix. La mort digne, telle que nous la souhaitons tous, provient en fait d'un exercice de lâcher-prise et de conscientisation des blocages qui empêchent la sérénité de s'installer confortablement au cœur de l'être. En voici un exemple.

LIBÉRER LE PASSÉ

> Anne-Hélène accompagne son père vers le grand départ. Il est souffrant durant les derniers moments et vit beaucoup de dualité intérieure. Il semble vouloir partir, mais n'y arrive tout simplement pas. Il lui dit même : *Pousse-moi quelque part, je veux partir, mais je ne sais pas comment…*

Après avoir reçu cette demande, Anne-Hélène a une idée pour essayer d'aider son père à faire la paix avec le passé, car elle sent que c'est peut-être ce qui le retient. Elle apporte du sable, des petites pierres décoratives, des épices, de l'huile essentielle et une fiole. Puis, elle s'assoit près de son père et lui demande de pardonner et de boucler une étape de sa vie en lui tenant la main. Quand elle sent que son père a liquidé toutes les émotions lourdes associées à cette période, elle prend une poignée de sable et quelques gouttes d'huile essentielle et les met dans la fiole en disant à son père : *Voilà, ce dossier est clos maintenant*. Puis, elle aide ainsi son père à clore chacune des étapes de sa vie jusqu'à en arriver au jour présent. Elle ferme la fiole et explique à son père qu'il pourra maintenant partir en paix quand il sera prêt. Elle sent un grand apaisement chez lui après ce rituel. Elle a vécu un moment vrai et intense avec lui et elle en est très émue.

Quelques heures plus tard, Anne-Hélène, qui était de retour chez elle, se fait couler un bain. En même temps, elle va laver un peu de vaisselle dans la cuisine et ne referme pas le robinet avant de retourner dans la salle de bain pour se glisser dans l'eau chaude. En sortant de la salle de bain, un dégât d'eau l'attend dans la cuisine. Jamais elle n'oublie de fermer un robinet, mais elle sait pourquoi elle l'a inconsciemment fait ce jour-là. Elle a la forte impression que c'est comme si son père avait pu pleurer tout ce qu'il n'avait pas pu pleurer. En son for intérieur, elle lui dit : *Bon, papa, tu as enfin pu pleurer tout ce que tu gardais en toi !*

Et c'est avec une légèreté déconcertante qu'elle a épongé l'eau avec une serviette rouge, le sourire aux lèvres. Elle a alors la certitude que son père va s'accorder la permission de partir. Son senti est juste. Son père quitte le monde matériel ce soir-là. Intuitivement, Anne-Hélène a compris ce qui pouvait soulager son père non seulement dans son corps, mais bien davantage dans son âme. Il a ainsi eu la possibilité de partir plus rapidement et le cœur plus léger. Elle a senti que cet allégement a fait une différence.

La fin du séjour terrestre appelle une libération intérieure pour pouvoir partir léger vers d'autres plans de conscience. Ce qui est remarquable, c'est qu'on peut observer exactement les mêmes transformations chez les expérienceurs d'une EMI, même si cette expérience survient dans leur vie non pas pour quitter la Terre définitivement[21], mais plutôt pour servir un voyage dans la matière plus en conscience. Le fait que les expérienceurs vivent des changements majeurs dans leur vie, notamment face à leur conception du sens de la vie, et que cela les aide à mieux accepter les défis après une telle expérience, donne un précieux indice pour trouver des solutions à la souffrance qui survient en fin d'incarnation. D'ailleurs dans certaines unités de soins palliatifs, on met à la disposition des patients et leurs proches des récits d'EMI ou des documentaires sur le sujet, comme le film *Faux départ* de Sonia Barkallah. On observe une diminution de la peur de la mort et une plus grande facilité à accepter ce passage, non seulement chez les mourants mais également chez leurs proches.

Bien que ce ne soit pas là une solution miraculeuse, le fait de donner de l'information sur le passage et sur ce qui s'y passe est une voie à explorer pour diminuer les angoisses associées à la mort. Le corps physique devient aussi une voie d'accès à des souffrances émotionnelles qui sont souvent difficiles à exprimer, soit parce qu'elles ne sont pas conscientes, soit parce qu'elles sont trop intenses pour pouvoir l'être autrement. *Le corps peut exprimer douleurs ou mal-être, la parole est parfois peu claire et soumise à interprétations*, nous dit Eliane Lheureux, sophrologue. *C'est pourquoi le toucher est une voie possible d'écoute. Nous sommes encore dans un système où cet aspect n'est pas prioritaire. Le corps est soumis à des traitements souvent lourds et douloureux « pour le bien de… ». La sophrologie, les massages énergétiques ou la réflexologie sont au bon vouloir des chefs de service et des engouements du jour. La spiritualité incontournable qui va de pair est bien souvent mise à mal*[22].

Durant tous les passages de la Vie, la connaissance de tout ce qui passe physiquement et énergétiquement s'avère une clé des plus importantes. Elle en est le mode d'emploi qui facilite l'expérimentation. Il suffit de regarder comment se déroule la traversée des grands maitres pour s'en convaincre. Quand ils sentent en leur for intérieur que l'heure est venue, ils reçoivent intuitivement l'heure et la date du grand passage. Ils se retirent de l'activité et de l'agitation une quinzaine de jours avant cette date et ils ralentissent le

mouvement de leur corps, de leur cœur et de leur esprit grâce à la méditation et à la respiration. Leur mort est douce et paisible parce qu'ils sont en accord avec le mouvement naturel. Ils en connaissent les étapes et ils s'y abandonnent sans résistance. Ils savent quoi faire du point de vue matériel et énergétique. Ils vivent ce passage de vie dans une vision unifiée. Voilà pourquoi tout coule de source. Il n'y a pas que les grands maitres qui ont accès à un tel départ vers les mondes subtils. De nombreuses personnes se laissent intuitivement guider par ce qu'elles ressentent alors et cela leur permet de partir dans un état de sérénité.

Tous ont accès à cette connaissance innée à condition de mettre en place des moyens pour la laisser émerger, tant chez les individus que dans les institutions qui accompagnent les personnes en fin de parcours. Les étapes du mourir amènent tout doucement l'être à toucher à cette sagesse. Cependant, notre manière de vivre sans prendre le temps d'être à l'écoute de cette voix intérieure alliée à la résistance et au contrôle complexifie la tâche de l'âme. En plus, comme nous l'avons vu précédemment, résistance et contrôle sont bien souvent la cause de souffrances. Alors, dans ce vacarme, il est évident que la capacité d'écoute est mise à rude épreuve. *J'ai l'intuition que notre mental est quelque chose par nature indomptable,* nous dit Stéphane Allix. *Je pense que la méditation, par exemple, peut aider à pacifier nos mécanismes mentaux. Nos pensées, notre incessante activité cérébrale. J'ai beaucoup entendu dire, au sein de différentes traditions qui se sont penchées sur le processus de la mort, que cette activité mentale incontrôlable peut devenir assez obsédante au moment du décès, voire même nous « coincer » dans des scénarios émotionnels une fois morts, libérés de notre corps. Des scénarios mentaux tournant en boucle, un peu comme le sont les cauchemars. Aussi, plus tôt on a commencé à discipliner son esprit – pas à le contrôler, mais à réussir par la régularité d'une pratique à atteindre un état calme et serein – plus on sera préparé à accueillir ce cataclysme émotionnel que constitue la mort, ce moment où le corps, ce qui l'anime, se dissout pour laisser la place à une autre forme de vie*[23].

Aujourd'hui, nous avons le privilège d'avoir accès à une multitude d'informations, de recherches, de formations et de conférences qui sont au service du réveil de nos connaissances innées. C'est notre responsabilité de les prendre et de les intégrer pour accéder à cette sagesse. Les grands

maitres investissent de nombreuses heures dans leur vie intérieure et dans le maintien de la connexion avec leur conscience intuitive parce qu'ils savent l'importance de la connaissance de soi et de la vie. Peut-être pourrions-nous aussi y consacrer quelques moments régulièrement et ainsi faciliter notre parcours jusqu'à notre dernier souffle ?

Contre quoi s'indigner : la souffrance ou l'ignorance ?

Ce n'est évidemment pas quand la souffrance est à son paroxysme qu'il est temps d'en comprendre les mécanismes. Dans l'urgence du mal-être, il faut d'abord soulager. Cependant, il ne faut pas en rester au stade de l'urgence. Sinon, on ne fait que mettre un diachylon sur la plaie et c'est là qu'il faut s'indigner. Avec tous les moyens qui sont mis de l'avant aujourd'hui, plus personne ne peut plaider l'ignorance. Certes, les facteurs temps et argent jouent contre nous dans la société matérialiste. Mais, la possibilité d'accompagner la mort avec un *sage passeur d'âmes* (en référence aux sages-femmes présentes durant le processus de la naissance) me semble être une avenue intéressante pour allier l'aspect spirituel de la mort à ce qui est déjà bien maitrisé actuellement du côté matériel. Il faut retrouver la sagesse de ce passage pour faire des choix éclairés dans l'accompagnement et dans la manière de la vivre paisiblement.

À la lumière de notre expérience, dit Eliane Lheureux, *nous avons pu constater que le corps traduit parfois une réalité autre que le dire de la personne souffrante. Chacun ayant son mécanisme de défense, il est important que l'attention soit portée sur cette contradiction afin de réharmoniser corps et esprit. Cela passe le plus souvent par le toucher (massages) et la sophrologie avec des exercices de visualisation reprenant la trame de ce que le patient a évoqué, ce qui lui facilite une ouverture positive, même d'un objet* a priori *angoissant*[24].

Si on parvient à entendre le message indirect que livre la souffrance, on s'en délivre et on se permet de retrouver en soi toute sa dignité, c'est-à-dire sa véritable nature spirituelle. On reste ainsi *éveillé* à tout le côté subtil de ce qui se déroule avant de quitter la Terre. Le processus de la mort est un fabuleux cheminement qui gagne à être connu pour rendre à l'âme une conscience libre de blocages et toute sa légèreté. Cette conscience libre

passe non seulement par la présence au corps physique, mais aussi aux émotions et aux pensées. C’est cela le but de ce séjour sur Terre et du retour vers les mondes subtils : ouvrir la conscience, ouvrir le cœur et l’âme à l’amour contenu dans chaque moment présent.

Les solutions à la souffrance passent aussi par l’holisme. La surspécialisation a scindé ce passage en étapes et l’aspect spirituel de l’être est devenu un domaine strictement personnel. Pourtant, c’est justement dans cette portion spirituelle que tout prend sa place et son sens. La mort et la souffrance sont des appels à la guérison. Qui dit guérison dit transformation. Ne confondons pas la guérison avec le rétablissement. Pour guérir, il faut avoir transformé quelque chose en soi. Cette transformation peut ensuite conduire à un rétablissement physique. Cependant, celui-ci n’est pas nécessaire pour témoigner de la guérison. Bien des gens meurent guéris. C’est le legs de la mort digne. Dans cette optique, tout son processus devient en quelque sorte l’ultime guérison qui permet à l’âme d’achever l’œuvre d’art créée dans la matérialité.

Certes, les étapes de guérison sont intérieures et, en ce sens, elles sont tributaires entièrement de l’être qui la réclame. Personne d’autre que soi n’a le pouvoir de guérison. Étant un appel à la transformation intérieure, elle ne peut arriver que par une démarche intime. Cela n’exclut cependant pas la possibilité de recourir à une aide extérieure pour mettre en lumière ce que l’être émotivement impliqué ne parvient pas à toucher, voir ou ressentir. C’est ici que le *sage passeur d’âmes* peut permettre d’unifier les interventions matérielles et énergétiques, et aider l’être en fin d’incarnation à comprendre ce qui bloque en lui. Alors, plus la connaissance de la mort et de la souffrance sera élargie, meilleurs seront les accompagnements auprès des personnes concernées.

Dignité et paix nécessitent durant le grand passage de se réapproprier une dimension de la mort et de la souffrance que nous avons perdue individuellement et collectivement. En comprenant que la mort (l’âme hors), c’est simplement *l’âme* qui se hisse *hors* du corps pour poursuivre son chemin sur d’autres plans de conscience et que tout son processus vise à se libérer des fardeaux qui accablent l’être incarné afin que celui-ci parte en paix, l’envie de lutter contre elle se tait. On peut alors écouter son mouvement naturel pour qu’elle révèle sa splendeur.

D’autres points de vue

Concernant la notion de souffrance, j’ai posé les questions suivantes à mes invités. Voici leurs réponses.

La souffrance (physique ou émotionnelle) a-t-elle un sens, a-t-elle sa raison d’être ?

ELIANE LHEUREUX

Il est toujours délicat de donner un sens à l’extrême souffrance lorsque nous voyons des personnes mourir de maladies terriblement douloureuses, de faim, de traumatismes subis et bien d’autres choses. La souffrance et la douleur ont une raison d’être très basique : elles sont un signal d’alarme qui nous interpelle afin de comprendre ce qu’il se passe et y faire face au mieux. Mais l’Homme est guidé très souvent par le pouvoir, l’ambition, la jalousie, l’ignorance. Il aime qu’on l’aime à n’importe quel prix parfois, et cela amène à des conduites de tortionnaire même envers soi. Non pas que ce soit volontairement cruel, mais l’étroitesse de notre regard nous rend souvent peu enclins à l’écoute de la souffrance de l’autre. L’amour peut panser de nombreuses blessures, fussent-elles de l’être.

Quel sens donner à cette souffrance ? Il appartient à chacun d’explorer son être profond et faire avec ce qu’il a comme moyens pour vivre au mieux ce pour quoi il est incarné. L’amour que nous pouvons apporter à l’autre est étayant et sécurisant. Cela déjà est important dans les soins de support : être là sans objectif à atteindre absolument ; témoigner de sa présence pleine et entière, sans limite de temps ; écouter et entendre ce que le corps manifeste.

Les moyens actuels, qu’ils soient allopathiques ou non, permettent de soulager ces maux dans bien des domaines. Peut-être que la raison d’être de la souffrance et de la douleur est-elle un signal d’alarme de société autant que de personnes. La Terre a mal autant que ceux qui la peuplent. Peut-être que cette douleur-là nous poussera à chercher en

nous une autre voie de Lumière à l'échelle de la planète et ainsi la soulagera de nombreux maux.

RAYMOND MOODY

La souffrance est une chose terrible. Je souhaiterais qu'elle ne fasse pas partie de notre existence. Mais si on la regarde dans un ensemble, elle fait partie intégrante de la vie. Je demande toujours aux gens : Imaginez que vous contractiez une terrible maladie contagieuse et que vous deviez rester isolé dix ans sur un île. L'avion qui vous y amène a toute la nourriture nécessaire, et vous avez également un lecteur DVD avec mille films. Choisiriez-vous uniquement des comédies ? *Aucun d'entre eux n'a jamais répondu par l'affirmative. Je leur demande ensuite s'ils choisiraient quelques tragédies, et ils répondent :* Bien entendu. *Par la suite, je demande s'ils croient pleurer en écoutant les tragédies. Encore une fois, ils me disent que oui. Normal, puisque c'est en quelque sorte le but d'écouter une tragédie.*

S'il existe, et j'assume que c'est le cas, une grande découverte par rapport au fait que chaque vie serait composée de plusieurs petits voyages, alors paradoxalement, je pense que quiconque y croit préférerait inclure une portion de souffrance dans sa vie. Les gens savent qu'ils vont s'en sortir vivants, alors ils choisissent des expériences juste pour vivre l'expérience, en sachant qu'elles ne seront pas plaisantes avant même de commencer.

FRANCE GAUTHIER

Personne n'a à souffrir et pourtant on souffre tous. La grande question, c'est Pourquoi ? *La réponse que j'ai trouvée ? Parce qu'on est conditionné à souffrir. On a acheté l'idée que la souffrance fait partie de la vie. Je vais en donner des exemples. On a tous déjà entendu de telles phrase : « Il y en aura pas de facile », « Il faut souffrir pour être belle », « Il faut gagner son ciel », « La vie, c'est un combat », « Quand on est né pour un petit pain… » C'est incroyable la quantité d'images et de formes de pensées, toutes préconçues, qu'on a achetées en se disant que ça doit être ça, la vie ! En achetant ces idées-là, on s'est limité carrément au rôle de pauvres victimes dans un système qui va abuser de nous. Alors on vivra des abus partout : en amour, dans nos relations de travail et familiales aussi. Tout cela n'est pas conscient. On ne se*

promène pas dans la vie en disant : Ah ! je suis une pauvre victime. *Pourtant, quand on vit des épreuves, c'est toujours la faute des autres.*

Alors, pour moi, la souffrance est causée par notre résistance. Souffrance égale résistance. Nous résistons à quoi ? À l'être divin à l'intérieur de chacun de nous. À notre propre lumière. On est tous des dieux incarnés dans la matière, mais on l'a oublié et, inconsciemment, on a pensé qu'on devait devenir parfait pour regagner notre ciel. Tout ça relève de mémoires cellulaires. Cellulairement parlant, on est programmé à penser qu'on est imparfait et qu'il faut être parfait pour regagner l'amour et la confiance de Dieu – ou l'Univers, la Source –, peu importe comment on souhaite l'appeler. Qu'on y croie ou qu'on n'y croie pas, on a quand même à l'intérieur de nous cette programmation de penser qu'il faut devenir parfait. Alors, on cherche la perfection à l'extérieur, bien qu'elle n'existe qu'à un seul endroit : en chacun de nous !

OLIVIER CHAMBON

La souffrance, c'est un guide qui cherche à montrer à l'individu qu'il s'est éloigné de son âme. C'est un peu comme avec les enfants quand on joue au jeu de chaud et froid. En fait, on cache un objet et quand l'enfant s'en approche, on lui dit : Tu chauffes ! *Quand il s'en éloigne, on dit :* C'est froid ! *Eh bien, la maladie, la souffrance, ça refroidit et cela veut dire que tu t'éloignes de ton âme. La meilleure source de guérison, c'est de se reconnecter à son âme. On peut le faire au niveau psychologie ou au niveau physique, mais le mieux, c'est évidemment à ces deux niveaux.*

ANNIE BABU

Nous avons posé la même question aux personnes qui ont vécu des EMI et qui ont répondu à notre sondage. Je vais essayer de revenir à moi, mais n'empêche que tout ce que m'ont dit les personnes, tout ce qu'elles ont écrit, a forcément coloré ce que je pensais déjà.

Je crois que, si je parle de la souffrance des autres et si je parle de la mienne, ce n'est déjà pas pareil. En tant que soignante du corps, en tant qu'infirmière et en tant que soignante de l'esprit et des relations – bref, tout ce que j'ai fait –, je trouve que parfois la souffrance permet de

grandir, mais souvent j'ai envie de dire qu'elle fait perdre une certaine dignité à l'être humain. Une personne qui n'est que souffrance n'est plus une personne qui peut encore penser. Elle n'est que dans un corps souffrant et cela l'empêche d'être. Elle n'est que matière. J'ai envie de dire que matière souffrante. Elle n'a plus accès à aucun raisonnement.

Cependant, un humain est tellement plus qu'un corps qui souffre, plus qu'un corps même. Je suis certaine que, si une personne reste au niveau où elle ne peut qu'exprimer une souffrance qu'on ne peut pas soulager, et qui le plus souvent ira en augmentant, cela ne sert à rien. Si quelqu'un souffre, je parle à la fois d'une souffrance psychologique ou physique, les deux se traitant de façon différente, il faut l'aider pour la soulager. Autrement, je pense qu'elle sera de plus en plus « abrutie » et qu'elle ne sera plus dans « l'être ». Cela est terrible. Voilà, personnellement, je n'ai jamais pensé que la souffrance en elle-même nous faisait accéder à quelque chose de meilleur. Au contraire !

GUY CORNEAU

Je pense que son sens ou sa raison d'être est de nous souligner notre propre égarement en nous rappelant de nous unir à nous-mêmes et avec la vie. C'est comme un signal d'alarme sur un tableau de bord d'automobile. Quand il y a une porte qui est mal fermée ou une ceinture de sécurité qui n'est pas attachée, une sonnerie se fait entendre. La maladie est d'abord un signal qui s'adresse à notre intelligence. Il vient lui-même de l'intelligence universelle et son sens est de nous faire réfléchir, nous permettant ainsi de choisir d'autres avenues. C'est ainsi que je l'ai expérimenté.

Au début, bien sûr, l'épreuve est toujours extérieure. On ne sait pas pourquoi elle nous arrive. Un cancer, par exemple. Tranquillement, il faut l'intérioriser jusqu'à ce qu'on comprenne : Ah ! tiens, c'est ça que ce cancer-là vient me dire à moi. Peut-être dit-il autre chose aux autres, mais voici le sens que je peux y trouver. *Alors, pour moi, le sens n'est pas quelque chose qui existe* a priori. *C'est quelque chose qui se dégage ; qui émerge peu à peu ; que l'on crée.*

Le sens est aussi une recréation de soi, c'est-à-dire qu'avec ce que je sais, avec mes connaissances, dont celles qui ont du sens pour moi, je vais me mettre à l'accueil d'un sens personnel dans l'histoire

universelle, en fait. Maintenant, est-ce qu'il est toujours possible de lire un sens ? Je pense qu'il y a des situations très graves où c'est beaucoup plus difficile de se sortir de l'égarement ou de l'illusion de ce qui est en train de se passer pour reconnaitre un sens. On est alors tellement dans l'urgence ou tellement submergé qu'on n'y parvient tout simplement pas.

À travers la maladie, je me rappelle être passé à travers des stades de douleur si intense que je voulais juste oublier qui j'étais. Je ne voulais plus vivre. Je voulais juste que ça arrête. Dans ces moments, on est loin de la quête du sens. Je pense que celle-ci revient quand on atteint un plateau plus stable et que l'on est un peu plus serein. On a alors la chance de se poser la question parce qu'on est un petit peu moins essoufflé. Mais il n'en demeure pas moins qu'une épreuve, c'est toujours quelque chose qui demande un recueillement intérieur, une reprise de l'intérieur, au moins une tentative de répondre à des questions qui sont de l'ordre de : Pourquoi ai-je besoin de ce drame-là ? Pourquoi est-ce que j'ai choisi cette épreuve-là ? Qu'est-ce qu'elle peut m'apprendre ? *Toutefois, personne ne peut nier que, dans ces situations, il est beaucoup plus difficile de poser ce genre de questions-là.*

Voilà pourquoi il y a des parties de notre histoire qui peuvent demeurer absurdes et insensées (sans sens) parce qu'on n'a tout simplement pas la capacité, les moyens ou les connaissances, à ce moment-là, de s'interroger. Pour y trouver un sens, il va falloir s'ouvrir à de nouvelles dimensions, lire, parler, explorer de nouvelles connaissances, se poser des questions sur le sens de la vie humaine, sur le sens de la mort. Par exemple, est-ce que la conception qu'on se fait de la vie est aussi vraie qu'il y parait ou est-ce qu'il s'agit plutôt d'une sorte d'illusion ? Notre réalité ne dépasse-t-elle pas la réalité du corps physique ? Bref, la question du sens, pour moi, c'est toujours celle qui est posée à un être humain dans sa liberté, celle de se dire : « Est-ce que je veux ou non faire du sens avec cette épreuve ? »

ANNE GIVAUDAN

Pour moi, la souffrance n'a pas vraiment de sens. On ne devrait pas souffrir, mais souvent, quatre-vingts pour cent de la souffrance physique est due à notre mental. Les êtres avec lesquels je suis en contact m'ont

expliqué qu'on se crée ainsi des nœuds. Il y a des facteurs de souffrance comme l'attachement, le regret, le remords, la culpabilité et le désir. Ce sont toutes ces choses-là qui font qu'on a du mal à partir, à se détacher et qu'on souffre autant, même physiquement.

Il y a aussi la peur comme facteur de souffrance important. On pourrait souffrir beaucoup moins si on comprenait les choses différemment et si on regardait ce départ avec une perspective plus vaste. Il y aurait juste la souffrance du corps physique qui serait certainement très amoindrie. En tous les cas, ce sont les renseignements que j'ai pu recevoir sur ces plans d'après-vie. Si on n'avait pas peur de la mort, la souffrance serait moins grande. Voilà, il y a des choses qui calment la souffrance physique ; pour les autres types de souffrance, il est important de prendre conscience de ce qui nous empêche de partir.

VANESSA CHARLAND-VERVILLE

La souffrance physique et émotionnelle fait partie intégrante de la vie et certains en ressentiront plus que d'autres pendant leur passage sur Terre. L'une a une fonction biologique et fait état de la conséquence d'une blessure, de la symptomatologie d'une pathologie aigüe et/ou chronique. Le sens de la douleur physique est donc d'alerter l'organisme que quelque chose ne va pas afin de favoriser la guérison et de maintenir la vie. La souffrance physique doit, bien entendu, être évitée à tout prix. Les domaines médical et scientifique déploient d'ailleurs des efforts considérables dans l'avancement des connaissances sur les mécanismes sous-jacents à la douleur et à sa prise en charge.

La souffrance émotionnelle peut accompagner la souffrance physique ou être ressentie en l'absence de cette dernière. Comme pour la souffrance physique, la souffrance émotionnelle a la fonction d'avertir l'individu que quelque chose ne va pas. Cette forme de souffrance est souvent porteuse d'apprentissage et d'évolution. Elle peut, par exemple, signifier que nous n'agissons pas selon notre code de valeurs ou que nos choix ne sont pas les bons.

Cette souffrance devrait mener à de l'interrogation plutôt qu'à de l'accablement. La souffrance émotionnelle permet également le changement. On dit souvent que le ciel n'est jamais aussi bleu qu'après

une grosse tempête. Bien sûr, le changement, l'apprentissage et l'évolution peuvent aussi s'opérer en l'absence de souffrance et nous ne sommes pas ici seulement pour souffrir. Il faut juste accepter qu'elle fait partie de la vie et que, malgré que les moments difficiles puissent nous sembler seulement négatifs, ils sont plus souvent qu'autrement porteurs de beaux messages et d'opportunités.

Quel serait le meilleur moyen pour parvenir à lutter ou à dépasser la souffrance émotionnelle et la détresse profonde qui conduit au suicide ?

MARIE LISE LABONTÉ

Tout d'abord, je changerai le mot lutter. Pour moi, il faut entrer en conscience dans la souffrance si on veut entendre le message qu'elle porte. La lutte implique une attaque. Alors que le mouvement d'entrer à l'intérieur implique un choix, une acceptation. Cela est primordial dans la transformation de la souffrance. Pour entendre son message, il est important d'accueillir la partie de nous qui se cache derrière l'expression d'une souffrance psychique et physique. Le dialogue avec l'inconscient est primordial. L'intelligence du cœur et l'intelligence émotionnelle peuvent nous guider vers la guérison.

SONIA BARKALLAH

Il faut être bien entouré d'abord. Mes réponses vont évidemment être en fonction de mon propre vécu. Quand j'ai eu des idées suicidaires, je me souviens que mes amies n'étaient pas dans un état d'esprit très joyeux à ce moment-là. Heureusement, ma maman a été là. Elle a bien senti que ça n'allait pas pour moi. Elle a été particulièrement attentive. Rien ici évidemment ne vise à culpabiliser les autres mamans quand leurs enfants se suicident.

Quand quelqu'un veut se suicider, il est difficile de l'en empêcher. Si je ne l'ai pas fait, c'est que j'avais toujours une flamme, une étincelle de vie en moi qui ne demandait qu'à être ravivée, quoi. Près de chez moi, il y a avait une église à côté d'une petite mosquée. Je préférais les églises pour leur calme et leur silence. Je me sentais agitée et j'y suis allée.

J'ai fait de très belles rencontres avec un prêtre, avec des gens qui étaient très croyants et qui m'ont donné beaucoup de réconfort, d'amour, d'affection.

Je crois qu'il faut avoir des rêves. Il faut avoir des projets. Il faut avoir un sens à donner à sa vie pour continuer. Il faut être entouré de gens qui nous motivent pour pouvoir aller jusqu'au bout. Quand ces idées ont émergé en moi, je me sentais sans vie. J'étais éteinte et mal dans ma peau. Je crois qu'il n'y avait plus beaucoup d'amour non plus en moi : plus d'amour de moi ni de la vie. Ce qui amplifie ce mal-être, c'est lorsqu'on a le sentiment qu'on va rester dans cette situation et dans cet état d'esprit indéfiniment, éternellement. On n'en voit pas la fin. On ne sait pas ce qui pourrait nous sortir de là. Chaque être humain est à la recherche de l'amour. Quelqu'un qui se suicide, c'est quelqu'un qui est en manque d'amour. Donc il faut toujours donner de l'amour à profusion, en abondance.

STÉPHANE ALLIX

Je ne sais pas. En ce qui me concerne, j'ai été frappé par cette question qui a été abordée, notamment par les premiers chercheurs qui ont travaillé sur les expériences de mort imminente. Je pense à quelqu'un comme le professeur de psychologie Kenneth Ring ou encore aux psychiatres Bruce Greyson et Raymond Moody. Bref, tous ces pionniers qui, à la fin des années 1970, ont commencé à travailler sérieusement sur les expériences de mort imminente et qui ont recueilli énormément de témoignages leur disant que la mort, c'était génial, superbe, plein d'amour, plein de lumière. Ils se sont assez vite posé la question suivante : Est-ce qu'en publiant un livre pour raconter ça, on ne va pas provoquer une vague de suicides, parce que les gens vont se dire autant y aller tout de suite ?

Alors ils se sont intéressés à essayer de collecter des témoignages de personnes ayant fait une expérience de mort imminente et ils se sont aperçus, à leur grande surprise, que le taux de récidive chez tous les expérienceurs qui avaient vécu une telle expérience à la suite d'une tentative de suicide était nul. Aucune personne ayant eu des idées suicidaires n'attente à ses jours après avoir vécu une EMI.

Ce qui semble paradoxal. Ces personnes ont tenté de quitter la vie parce qu'elles en avaient ras-le-bol. Elles vivent une expérience extraordinairement géniale avec de la lumière, de l'amour. Elles reviennent sur Terre et, après tout ça, elles ne tentent même plus d'y retourner. C'est quand même bizarre non ? À l'inverse, les gens ayant fait des tentatives de suicide mais qui n'ont pas vécu l'expérience de mort imminente ont un taux de récidive assez élevé.

Quand on demande aux expérienceurs de mort imminente la raison de cet apparent paradoxe, leur réponse est simple : ils ont cherché dans le suicide à fuir une situation intenable, une souffrance trop grande, mais ce qu'ils ont vécu durant leur EMI leur a comme donné une nouvelle perspective sur la vie au sens large. Si la vie continue, d'une certaine manière, les choses vécues sur Terre ont un sens, et arrivent peut-être pour nous enseigner quelque chose, même les choses douloureuses et décourageantes. Maintenant, je n'ai pas été confrontée ni de près ni de loin à cette question difficile et douloureuse du suicide. Je ne voudrais pas que mes propos puissent être interprétés comme un jugement.

JEAN-JACQUES CHARBONIER

C'est un sujet que je développe longuement dans mon livre, Les trois clés pour vaincre les pires épreuves de la vie. *À mon avis, le meilleur moyen d'échapper à ce qui nous pousse à rejeter ce monde et notre propre existence est de comprendre et admettre que nous sommes une entité incarnée venue sur Terre pour progresser. Cela veut dire que nous avons tout un tas d'expériences à faire et un lot d'épreuves à subir. Il faut, en conséquence, les vivre pleinement, les accepter, même les plus douloureuses, sans chercher à les fuir, c'est-à-dire sans vouloir supprimer sa vie. Les épreuves nous grandissent d'autant plus qu'elles sont douloureuses et difficiles.*

Dans nos sociétés matérialistes, les pires épreuves de la vie sont violemment rejetées ; au lieu de les affronter le plus dignement possible, les gens fuient ces expériences en développant des addictions, telles que le travail, le sexe, l'alcool, la drogue ou alors, à l'extrême, en se supprimant. C'est ainsi que fleurissent dans certains pays des aides au suicide ; pour 20,000 €, on peut quitter ce monde et ses épreuves ! Ceci est pour moi extrêmement choquant et totalement scandaleux. La fuite

n'est pas une solution. Toutes ces addictions rajoutent du malheur au malheur, et la fuite physique ou terrestre n'implique pas la résolution du problème qu'il faudra gérer d'une façon ou d'une autre dans l'au-delà ou dans une prochaine incarnation, si la réincarnation existe. Les épreuves nous grandissent ; plus l'épreuve est forte, plus on devient grand. Je le constate aisément auprès de gens qui ont traversé des drames terribles. J'en vois beaucoup non seulement dans mon métier de réanimateur, mais aussi dans mes conférences. Des familles sont parfois complètement détruites quand une maladie terminale ou un accident grave parvient à faire exploser le bonheur tranquille d'une vie sans problèmes. Et ceci est particulièrement vrai lorsque le malheur touche un enfant.

À l'issue d'une conférence, quand des parents qui ont perdu un enfant viennent me dire qu'ils ont été soulagés d'entendre les informations que je leur ai données, je me dis qu'il est important de les faire circuler. Il faut montrer que nous sommes vraiment de passage sur cette planète et que nous sommes ici pour donner de l'amour aux autres, pour partager des expériences de souffrance, mais aussi ces expériences magnifiques de mort provisoire qui sont des allers-retours entre terre et ciel.

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Après la lecture de ce chapitre, votre opinion s'est-elle transformée ? Le cas échéant, quels sont les changements qui sont survenus ?
- Voyez-vous toujours la souffrance de la même manière ?
- La dignité conserve-t-elle toujours la même signification ?
- Reste-t-il des peurs liées au départ vers les mondes subtils ? Le cas échéant, est-ce que les moyens de prévenir la souffrance que vous mettrez en place seront différents ?
- Est-ce que vous avez transformé votre conception de la mort et ce que vous souhaitez y vivre ?

- Est-ce que vos directives de fin de vie en seront modifiées ?
- Réagirez-vous autrement à la souffrance d'un proche ?
- Outre la médication, quels moyens pourriez-vous lui proposer pour l'aider à soulager la douleur physique ou émotionnelle ?

SUGGESTIONS POUR CONTINUER LA RÉFLEXION

- Dalaï Lama, *L'art du bonheur*
- Marie de Hennezel, *Mourir les yeux ouverts*
- Marie Lise Labonté, *L'accompagnement de l'âme*
- Anne Givaudan, *Les formes-pensées*
- Eric Dudoit et Eliane Lheureux, *Ces EMI qui nous soignent*
- Guy Corneau, *Le meilleur de soi*
- France Gauthier, *C'est quoi l'amour*

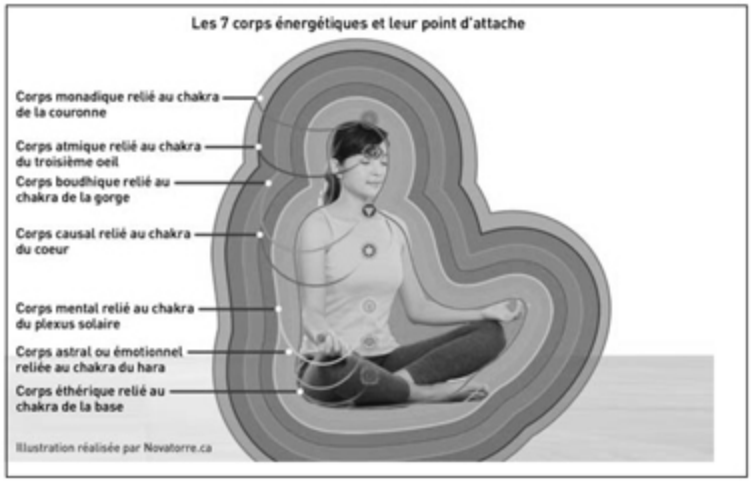
---

1 S. Ouellet, *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?* Op. cit. note 4.
2 Tirée d'une entrevue réalisée pour les fins de ce livre.
3 Op. cit. note 7.
4 Op. cit. note 6, p. 81.
5 Op. cit. note 12, p. 133.
6 Les expériences de conscience accrue se manifestent de plusieurs manières. Il y a les visions (*deathbed visions*) où la personne voit des manifestations subtiles que seuls les clairvoyants voient : défunts, êtres de lumière, anges, endroits célestes. Il y a des manifestations associées à des sons que seuls les clairaudiants perçoivent. Il y a aussi l'utilisation d'un vocabulaire symbolique davantage associé au langage du rêve. On retrouve le rêve conscient d'où on rapporte des communications avec les défunts, les êtres de lumière ou encore des images d'endroits fabuleux. Les scientifiques ont observé que ce type de manifestation, qui se produit durant ce qu'ils appellent le travail de trépas, n'a rien de l'ordre de l'hallucination ni d'un quelconque désordre physique ou psychique. Ils arrivent à la conclusion que, durant le travail de trépas, il se produit un phénomène préparatoire qui permet à la personne de toucher à l'au-delà pour mieux accepter d'y entrer.
7 Les termes « conscience analytique » et « conscience intuitive » proviennent des observations rapportées par le Dr Jean-Jacques Charbonier.
8 Op. cit. note 32.
9 M. Williamson, *Méditations pour une vie de miracle en miracle*, Varennes, AdA, 2010.

10 V. Frankl, *Découvrir un sens à sa vie*, www.relation-aide.com/dos_des-cription.php?id=114.

11 Op. cit. note 7, pp. 34-36.

12 *L'être incarné et ses sept corps énergétiques.* Illustration réalisée par Novatorré (www.novatorre.ca).



13 Voir la note 37 pour une illustration des corps énergétiques.

14 Tirée d'une entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

15 Il existe plusieurs techniques qui permettent de voir les blocages dans les corps énergétiques. Les soins esséniens, par exemple, offrent une lecture de l'aura qui permet de localiser la forme-pensée. Ils sont une approche thérapeutique qui utilise le pouvoir guérisseur de la lumière et du son ainsi que le massage de points énergétiques dans le but de maintenir ou rétablir un équilibre harmonieux entre le corps, l'âme et l'esprit. Ces soins agissent en rétablissant la circulation de l'énergie qui a été perturbée par le stress, la maladie, les formes-pensées négatives et les difficultés de la vie quotidienne. Extrait de www.soins.fr.

16 Propos rapportés dans la biographie d'Evelyn Elsaesser-Valarino sur son site officiel : www.elsaesser-valarino.com/fr/biographie-nde.html.

17 Pour de plus amples informations à ce sujet, voir les recherches effectuées par Kenneth Ring, Bruce Greyson et Michael Scröter-Kunhardt.

18 Voir à cet effet le projet Elias développé par le Dr Engelbert Winkler où ses patients devaient lire des récits authentiques d'expériences de mort imminente. Winkler a pu observer des diminutions importantes dans la durée des thérapies. Il a aussi obtenu des résultats intéressants auprès des cas dits désespérés. De plus amples informations se retrouvent dans le livre du Dr Winkler : *The Occidental Book of Death and Dying.*

19 Marie-Catherine Mérat et François Lassagne, *Guérir par la pensée*, publié dans le magazine Science & Vie, octobre 2013, p. 54.

20 Op. cit. note 44, pp. 58-59.

21 Voir de plus amples explications à ce sujet dans *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?*, pp. 149-156.

22 Tirée de l'entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

23 Tirée de l'entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

24 Tirée de l'entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

Chapitre 4

LES CHOIX INHÉRENTS À LA FIN D'INCARNATION VUS AUTREMENT

Un sage prit la parole et dit :
« La grande ambition qui doit guider ta vie,
c'est de développer le meilleur de toi-même.
C'est de te transformer pour atteindre un état intérieur
de paix, de joie, de sérénité que rien ni personne –
pas même la mort – ne pourra t'enlever. »

– FRÉDÉRIC LENOIR,
L'âme du monde

Une première réflexion sur les choix inhérents à la mort

Actuellement, quelle est votre option sur les questions suivantes :

- Quel est le sens de votre propre vie ? Savez-vous ce que vous êtes venus expérimenter ici-bas ?

- Si vous étiez en fin de parcours, dans quelles circonstances envisageriez-vous l'euthanasie ou le suicide assisté ?
- Si vous songiez à utiliser ce moyen pour quitter le monde terrestre, est-ce que vous croyez que votre objectif serait atteint ?
- Selon vous, quels autres moyens pourraient être envisagés pour vous aider à vivre un passage plus serein ?
- Au quotidien, quels moyens mettez-vous en place pour trouver la paix intérieure ?

* * *

La citation en début de chapitre représente un sage conseil pour avancer vers la grande transition en toute quiétude. Développer ce qu'il y a de meilleur en soi et transformer les émotions et pensées lourdes donne effectivement accès à la paix et la sérénité. Voilà une recette à la fois fort simple dans sa prescription, mais qui s'avère souvent plus complexe dans son application. Dans les sociétés matérialistes, la performance qui exige d'offrir un rendement maximal est devenue un *must*. C'est bien là où les choses se corsent parce que tout est orienté vers l'extérieur. Alors, l'être s'use rapidement quand il ne se ressource pas, quand il n'est pas en contact avec lui-même, avec son âme, et quand il ne prend pas le temps de trouver un sens aux événements de sa vie. Pour reprendre l'image que Guy Corneau nous donne dans son livre *Le meilleur de soi*, c'est lorsqu'on prend le temps de *déposer son armure pour retrouver la partie lumineuse en soi* qu'il est possible d'accéder à cette paix intérieure.

C'est exactement ce qu'est le processus de la mort : une occasion de déposer les armes pour pouvoir partir l'esprit en paix. Mais pour cela, il faut, dans un premier temps, en comprendre les mécanismes et, dans un deuxième temps, les accepter. C'est cela qui permet à l'être de partir en paix. Si fantastiques que semblent certaines expériences entourant le passage vers l'au-delà, l'ultime voyage n'a pourtant rien de magique. Il est au contraire orchestré pour aider les êtres à atteindre, pas à pas, cet état de paix qui favorise l'élévation dans les différents plans de conscience qui existent en dehors du plan terrestre.

Faire disparaitre la pensée magique

L’humain a besoin de comprendre pour se rassurer. Puisque nos sociétés modernes ont perdu le sens profond de ce passage, une certaine pensée magique s’est tout doucement créée face à celui-ci. On lui attribue de grands pouvoirs de guérison et de transformation. Si la guérison et la transformation sont des attributs du processus inhérent à la mort, ces dernières ne surviennent pas automatiquement avec le fait de quitter le monde terrestre. Elles requièrent la participation de l’être concerné. Même si, dans les étapes subtiles de ce processus, tout conspire à ce que le mourant puisse libérer ce qui entrave sa paix intérieure, il n’en demeure pas moins que ce dernier doit d’abord consentir à cette transformation pour ensuite s’y consacrer. Cela signifie en conséquence que tout le processus de la mort, bien qu’il soit composé d’une partie qui se déroule dans l’inconscient, possède aussi une partie consciente qui exige une participation active de l’être en transition.

Il faut donc défaire l’idée magique qui est véhiculée au sujet de cette transition dans l’au-delà. Ce n’est pas la mort qui procure la paix ou qui délivre la personne de sa souffrance émotionnelle. La mort ne marque qu’un passage qui permet à l’être de passer d’un plan énergétique à un autre. Cependant, une partie du processus le prépare à se départir de son corps physique pour poursuivre sa route avec ses autres corps énergétiques. Une autre partie l’incite à délaisser les attachements matériels et à renouer avec son aspect spirituel afin de mieux vivre ce passage. À travers ces étapes, une transformation à plusieurs niveaux s’opère.

D’abord, c’est sur le plan causal que l’appel du passage de la mort s’effectue. C’est à ce niveau que les étapes importantes de transformation de l’être avant de quitter la Terre sont planifiées ainsi que les expériences qui l’aideront à atteindre ces transformations. Cette préparation ressemble à ce qui se passe lorsque l’âme s’incarne[1]. Après l’appel du retour au Ciel, l’âme, qui est assistée de ses guides et des Maitres d’Incarnation, envisage les différentes possibilités qu’elle possède à ce moment pour parvenir à libérer certaines formes-pensées, certains blocages émotionnels et des croyances afin d’atteindre l’ouverture de conscience qui était visée au

moment de la préparation à ce voyage terrestre, ou à tout le moins tendre vers cette ouverture.

Puis elle opte pour celle qui apparait la plus aidante. Elle entrera alors dans la période initiale de transition qui vise à mettre tout en œuvre pour aider la conscience analytique à accepter cette transition et à intégrer les prises de conscience inhérentes. Cette étape se déroule sur le plan de la pensée, car c'est d'abord à ce niveau que la transformation souhaitée s'opère. Les deux premières phases du processus de la mort se passent totalement à l'insu de la conscience analytique. Elles se produisent durant les phases de sommeil profond où l'âme s'extirpe du corps physique pour rejoindre sa guidance. Au réveil, la conscience analytique n'en garde aucun souvenir, mais le changement de direction créé par l'appel du retour de l'âme vers les mondes subtils commence à faire son œuvre au niveau de la pensée consciente. Des bribes d'information qui semblent sans fondement commencent à poindre au niveau conscient. L'être peut, par exemple, avoir le sentiment vague d'un gros changement à venir ou une idée diffuse que quelque chose va se terminer ou débuter. Ces fragments disparates de pensées sont souvent tellement dissociés de la réalité de l'être qu'ils sont rapidement relayés aux oubliettes, même s'ils laissent une sensation étrange dans le corps. Cette sensation refera d'ailleurs souvent surface plus tard dans le processus quand l'être aura conscience que la traversée dans l'au-delà approche.

Lorsque la phase initiale de transition est achevée, la phase préparatoire à la mort se déroule à la fois sur le plan émotionnel et physique. Le changement de pensées, amorcé sur le plan causal, descend peu à peu vers la matière et vient alors prendre racine dans les émotions, les croyances et les peurs de l'être afin de les porter à la conscience analytique qui pourra ensuite accepter d'y mettre de la lumière ou y résister. Un sentiment d'urgence dont l'origine est encore inconsciente s'installe. L'être sent qu'il doit impérativement faire quelque chose, même si la plupart du temps il ne comprend pas ce qu'il doit faire et encore moins pourquoi il éprouve ce ressenti.

La personnalité n'a généralement pas accès à de plus amples informations autres que des impressions et des impulsions à poser certains gestes ou à dire certaines paroles qui surgissent d'un ressenti inexplicable lorsque le processus de la mort requiert un passage subit. Par contre, quand

l’appel de la mort se fait entendre au niveau conscient par la présence d’une maladie ou de la vieillesse, il devient plus facile pour la conscience analytique de comprendre les ressentis d’urgence à la transformation. Dans ce cas, l’âme peut amplifier les messages qui permettront à l’être de suivre fluidement le mouvement annoncé, s’il n’y oppose pas de résistance, évidemment.

Il me faut ici prendre un moment pour apporter une précision de taille. Ce qui est porté à la conscience de veille, c’est la possibilité de transformation qu’invite ce passage vers l’au-delà. L’âme ne conçoit pas la mort comme une finitude, alors elle n’appelle donc pas une fin mais un changement. Celui-ci peut s’effectuer par le décès, mais il pourrait aussi s’effectuer par une guérison et même un rétablissement. C’est le ressenti de l’être qui guidera ses actions vers ce qu’il sent important, voire nécessaire, dans la situation. Il est ardu de comprendre le ressenti, particulièrement quand ce sentiment d’urgence réclame des gestes ou des décisions totalement inhabituels. Aux yeux de ceux qui n’ont pas reçu cet appel à la transformation, certaines paroles, actions ou décisions semblent parfois insensées. Il peut être dès lors tentant de vouloir amener l’autre à changer d’idée, mais avant, il serait préférable de prendre aussi un temps pour entendre au-delà des mots ou des gestes ce que cet être cherche à exprimer ainsi.

La vie, la naissance et la mort sont des invitations à l’ouverture de conscience. Chaque expérience, qu’elle se situe durant la descente et le passage sur Terre, durant la préparation au retour dans les plans supérieurs ou durant le voyage dans les mondes immatériels, vise cet objectif. Pour l’atteindre, l’être doit inévitablement y participer activement puisque c’est un processus intérieur. Le simple fait de mourir ne transforme rien chez un être, si ce n’est que l’aspect matériel. La mort n’apporte ni la paix ni l’amour. Elle n’impose pas non plus une quelconque punition. Elle permet tout simplement à un être de quitter un monde pour accéder à un autre. Du coup, elle lui offre une occasion de tirer profit de ce changement d’état pour ouvrir sa conscience. Il demeure libre à chacun de saisir cette occasion.

Les étapes se suivent...

Ainsi, quand un être quitte le plan terrestre, son Projet Conscience n'est généralement pas terminé, à moins qu'il n'ait fait un cheminement spirituel poussé pour épurer ses émotions et ses pensées durant son incarnation. Une fois l'être traversé dans l'astral – le premier plan de conscience qui vient après le monde dense de la Terre – la transformation se poursuit. Le plan de conscience de l'astral est un monde transitoire. Il permet de s'imprégner des émotions vécues sur Terre, d'en voir les impacts et de libérer ce qui alourdit le corps astral. Ce n'est qu'après avoir effectué ce travail que l'être peut ensuite passer au plan mental ; un plan plus lumineux où se déroule la prochaine étape de transformation qui vise à s'imprégner des beaux et bons sentiments, de la lumière et de l'amour pour pouvoir ensuite accéder au plan causal et voir l'ouverture de conscience qui s'est effectuée durant ce voyage terrestre.

Si on observe bien les phases de tout ce grand processus que sont la naissance, l'incarnation et la mort, on peut y voir des similitudes fabuleuses qui témoignent que la Vie possède des règles identiques qui s'appliquent au cycle des incarnations. Ainsi, le mouvement énergétique inhérent à chacun de ces cycles passe par des étapes descendantes et ascendantes, comme l'illustre ce tableau.

1= Le point de départ à partir duquel s'initie le processus de transformation.

Cycles/ Plan de conscience	Naissance	Incar-nation	Mort	Élévation
Causal	1	4	1	4
Mental	2	3	2	3
Astral	3	2	3	2
Physique	4	1	4	1

Tout d'abord dans la phase de la naissance, un grand mouvement de transformation est appelé par l'âme à partir du plan causal pour entreprendre la descente dans la matière. L'objectif de la phase de naissance est de mettre en place tous les éléments nécessaires à la concrétisation des objectifs d'ouverture de conscience de ce voyage qui s'amorce et, du coup,

à l’épanouissement de l’être vers un plus grand bonheur. Après avoir déterminé ces objectifs, la phase se poursuit par une période de transition sur le plan mental. L’être cherche alors à bien se centrer sur le Projet Conscience et à parfaire sa préparation intérieure. Ensuite, il rejoint le plan émotionnel pour toucher de plus en plus à la matière dense, à la dualité, à l’extériorisation. Enfin, durant la prochaine phase, il prend corps pour expérimenter la densité de la matière.

Sur Terre, il est possible de conscientiser les effets de cette densité dans le corps physique, dans le corps émotionnel et dans le corps mental. Ainsi, une fois l’être rendu dans le plan matériel, le processus de prise de conscience passe par les étapes suivantes. Il est d’abord vécu dans le corps physique pour être porté à la conscience analytique. Puis, il sera mis en lumière avec les émotions, avec les pensées et dans une approche spirituelle plus avancée pour en toucher la cause. Il faut ici comprendre qu’un séjour ici-bas ne vise pas nécessairement l’atteinte de tous ces niveaux de conscience. Pour qu’une prise de conscience s’effectue à tous ces niveaux, il faut souvent plusieurs incarnations pour y parvenir. Cependant, chacune d’elles permet d’avancer dans cette direction.

En fin d’incarnation, ce qui se déroule est identique à la phase de la naissance. L’être prépare cette transformation d’abord au niveau causal avec ses guides. Puis il y a une étape de transition sur le plan mental pour bien intégrer les objectifs visés par ce passage vers l’au-delà. Ensuite, le corps émotionnel est sollicité pour amener une ouverture de conscience à travers le ressenti. Enfin, la dernière phase du processus de la mort se matérialise dans le corps physique. Puis vient la phase d’élévation qui marque le retour de l’être dans les plans supérieurs. Cette phase est identique à celle de l’incarnation. Elle vise à mettre en place tout ce qui est requis pour que l’être puisse rentrer au bercail. Une étape de transition est d’abord nécessaire dans le monde des émotions pour alléger l’être de ses attachements, de ses peurs et de ses croyances. Ensuite, il vivra ces retrouvailles tant attendues sur le plan mental et, en dernier lieu, il terminera l’ascension sur le plan causal.

Ainsi les étapes des diverses phases ou passages du cycle des incarnations se suivent, mais elles n’ont rien d’automatique. Pour qu’il y ait une ouverture de conscience, l’être doit être conscient de l’expérience qui se vit dans le moment présent et il doit l’accepter. Autrement, l’être fait du

surplace, que ce soit sur Terre ou au Ciel. Quand la phase de la naissance s'amorce, on retrouve inévitablement ces deux éléments. Toute âme choisit de s'incarner. Par contre, durant la descente et le passage sur Terre, les corps énergétiques – causant un effet de séparation, comme cela a été précédemment expliqué – font en sorte que la conscience se brouille. Alors il semble souvent plus difficile de suivre sa voie quand on n'entend plus la voix intérieure qui dicte le chemin à suivre.

Le Projet Conscience ne repose donc pas sur des bases aléatoires, mais sur des règles précises qui existent pour favoriser sa réalisation. Toutefois, ces règles n'en sont pas garantes. Ce sont les choix – conscients ou inconscients – de l'être qui détermineront l'atteinte des objectifs fixés durant son séjour dans la matière. C'est ici le point crucial. Pour pouvoir réaliser le Projet Conscience, il importe d'avoir des outils qui permettent de faire des choix éclairés. Un de ces outils est la connaissance du fonctionnement de la vie et de ses passages. Tant que l'on entretient des conceptions fausses au sujet de ces passages ou qu'on nourrit les mythes, les choix effectués, même consciemment, n'auront peut-être pas la portée escomptée parce que les données sur lesquelles ils se fondent ne sont pas exactes.

À la fois louable et pervers...

Il est extrêmement tentant, voire réconfortant, d'entretenir l'idée que la mort résout tout et qu'une fois rendus de l'autre côté des choses, c'est le nirvana qui nous attend tous automatiquement. Évidemment, quand on fait face à la perte d'un être cher, nous souhaitons tous le savoir bien, heureux et enfin en paix. Cela met un précieux baume au cœur. Par contre, ce baume est très éphémère si on ne comprend pas comment la transition entre les mondes se déroule ni ce qui se passe après avoir quitté la Terre. Les doutes et le questionnement refont rapidement surface. Dans les dix dernières années, j'ai croisé de nombreuses personnes et communiqué avec de nombreuses âmes. Ce qui m'impressionne le plus dans toutes ces rencontres, c'est à quel point le processus de la mort gagne à être connu pour éviter des incompréhensions et des déceptions. Le savoir inné de chacun à ce sujet se révèle être l'outil le plus pertinent qui soit pour se guider vers une mort paisible.

Nourrir une vision juste de la mort est mon objectif. J'y reviendrai plus amplement ci-après. C'est à travers une telle vision que la mort prend son sens et cela ne l'alourdit en rien ainsi que tout le processus qui lui est inhérent. Au contraire ! Ce qui la rend difficile à vivre, c'est bien davantage son incompréhension qui provient trop souvent du fait qu'on la mystifie. Du point de vue de l'âme, elle s'intègre dans un cadre structuré. La compréhension de ses mécanismes sécurise et permet de voir des facettes de la vie d'une grande beauté. Chacun d'entre nous possède cette vision juste dans son cœur. Je souhaite en conséquence que cette réflexion sur la mort conduise à l'écoute de cette sagesse intérieure.

S'il est fort apaisant de croire que rendre le dernier souffle règle tout, cette croyance peut aussi être source de grandes angoisses. Comment trouver le réconfort quand tout ce qu'on a pu faire ici-bas ne semble plus compter au moment de la mort ? Que ce soit en termes d'actions vibratoirement élevées ou, à l'opposé, d'actions très lourdes, si le résultat final est le même pour tous, ce qu'on appelle la Justice Universelle, cela devient difficile à expliquer. Celle-ci ne peut se comprendre que dans la mesure où il y a une relation entre la cause et l'effet ; entre la pensée et l'expérience.

Il semble difficile de nier les effets bénéfiques d'une vision magique de la mort chez les endeuillés, car dans la grande majorité des cas, il est fort apaisant de penser que cet être cher est enfin en paix. C'est un soulagement de croire que la souffrance est terminée et que tout ce qui a été accompli par ce dernier n'est pas en vain et lui sert maintenant de l'autre côté. S'il est totalement juste de dire que rien n'est fait en vain durant une incarnation et que tout sert à l'élévation de l'être, il est inexact par contre de croire que les pensées, les peurs, les doutes, les croyances et les attachements sont automatiquement changés par le simple fait d'avoir délaissé le corps physique. Ce qui mène l'être à la paix, c'est une démarche intérieure qui s'intègre dans les étapes du processus de la mort, mais également dans les différentes phases de la vie. La paix est un état d'être et non pas un lieu où quelque chose se trouve dans un endroit particulier. Elle n'appartient pas à un plan de conscience, mais à un état vibratoire qui se vit sur tous les plans de conscience.

L’une des conséquences les plus néfastes qui découle de la pensée magique, c’est qu’on prive ainsi les êtres chers en transition d’écoute et d’aide. De nombreuses âmes sont venues me demander de l’aide faute d’en avoir reçu de leurs proches qui les croyaient en paix. C’est pour cela que j’ai été incitée à écrire le livre *Ils nous parlent, entendons-nous ?* Loin de moi ici l’idée de culpabiliser qui que ce soit. Par contre, il faut absolument prendre conscience de ce fait. Les êtres en transition ont encore besoin de nous pour les accompagner dans leur élévation. Quand on croit qu’ils sont en paix, on n’est pas attentif à leurs besoins. Ce sont ces derniers qui souffrent le plus de cette croyance, car ils se retrouvent souvent bloqués, ayant une impression de ne plus bénéficier d’aide et d’accompagnement. Ils ont certainement toujours la présence rassurante de leurs guides, mais puisque l’au-delà est exactement comme la Terre, il faut être conscient de la présence de ces guides pour y avoir recours. Si, sur Terre, le réflexe premier est de recourir aux proches quand on a besoin d’aide, il ne faut pas penser que, dans les premiers moments qui se déroulent dans l’au-delà, on ira vers nos guides. On appellera assurément encore nos proches à l’aide.

AU-DELÀ DE LA CROYANCE…

Il y a quelques années, on m’invite à titre de conférencière dans un organisme d’accompagnement vers la mort. Le thème de la soirée est évidemment axé sur le processus de la mort. Je vois plusieurs personnes sursauter quand j’aborde la pensée magique entretenue dans notre société face à ce grand passage vers l’au-delà. Après les explications sur ce thème vient une période de questions. Une dame visiblement très déstabilisée par mes propos me dit ceci : *Écoutez, j’éprouve un grand malaise face à ce que vous venez de nous dire. J’ai une amie qui a énormément de difficultés à accepter le récent suicide de son fils. La seule chose qui la rassure, c’est de le savoir enfin en paix. Si je comprends bien ce que vous venez d’expliquer, son fils n’est probablement pas en paix. Je ne peux quand même pas aller lui dire cela. Je vais l’anéantir.*

Évidemment, cette intervention jette un grand froid dans l’auditoire, car on peut tous envisager aisément ce cas de figure. Toute

l’assistance éprouve de l’empathie pour cette mère accablée par un départ aussi tragique et exigeant à accepter. Tous ont l’élan d’alléger sa peine. Il semble donc tellement cruel de lui révéler ces informations. Pourtant, au-delà de cette croyance, il y a deux êtres qui souffrent : la mère qui a perdu son fils sans comprendre les raisons qui l’ont incité à mettre fin à ses jours, et ce dernier, qui a fort probablement besoin d’aide pour s’élever dans la lumière. La pensée magique n’aide qu’en partie la mère, car même si l’idée de le savoir en paix la réconforte, elle ne trouve toujours pas de sens à ce départ tragique.

Pour apaiser leurs souffrances respectives, il faut certes en trouver un sens et ensuite pouvoir continuer d’être là l’un pour l’autre dans l’espace du cœur. Au-delà d’un désir tout à fait louable de paix, celle-ci existe dans le cœur ; mais pour l’atteindre, il faut transcender la croyance. La voie du cœur est un accès de communication directe entre les mondes. C’est là qu’on se rejoint, qu’on se comprend et qu’on s’accompagne mutuellement. C’est dans cet espace qu’on a accès à la sagesse et au sens. Si la mère s’emmure dans une croyance qui n’est pas fondée, elle n’est pas en communication avec son fils. Ni elle ni lui ne parvient ainsi à s’entendre. Alors, les possibles appels à l’aide du fils ne trouvent pas écho dans le cœur de sa mère.

Tous les êtres ont besoin d’amour, de force et de courage pour parvenir à se détacher de la Terre et encore bien davantage ceux qui ont quitté la Terre dans un déséquilibre émotionnel. Comme on le sait, dans notre société, le suicide est envisagé quand la paix du cœur est fortement troublée. Il devient une option quand, en plus, on croit que le fait de quitter ce monde résout tout. Mais c’est la désillusion une fois dans l’au-delà, car la souffrance émotionnelle est toujours là. Sur Terre comme au Ciel, la paix requiert une transformation des émotions et des pensées. C’est à travers l’amour et la présence de cœur des proches encore incarnés que l’être en transition puise la force et l’énergie d’entreprendre cette transformation.

Voilà pourquoi le soutien conscient de la mère est crucial pour le fils. Si elle ignore totalement qu’il a besoin d’aide, elle ne pensera

pas de lui tendre la main. Elle ne tendra pas l'oreille pour entendre ce qui pourrait être bénéfique pour lui dans son chemin transformateur. Le coup de pouce de la mère peut grandement accélérer la transformation, car, on le sait tous, l'amour conscient fait des miracles. Vu sous cet angle, qu'est-ce qui est préférable : que cette mère reste convaincue que son fils est bien ou qu'elle sache que, par son amour, elle peut contribuer à sa paix intérieure ?

Prenons aussi un instant afin d'envisager les choses du point de vue de l'être en transition. Comment se sent-il quand il cherche de l'aide, quand il désire exprimer ce qu'il vit, quand il veut demander pardon et que personne n'est à son écoute parce que tous le croient en paix et heureux ? Ce n'est qu'en ne présumant pas que la mort fait tout le travail qu'on peut réellement rester alerte pour entendre l'être en transition. Quand ce dernier a besoin qu'on lui insuffle de l'énergie et que personne n'est à son écoute, cela cause incompréhension et souffrance.

Il faut aussi savoir que le fait d'être à l'écoute de son fils pourrait aussi aider la mère à traverser cette difficile épreuve. À travers la compréhension de ce passage et l'accompagnement offert, le sentiment d'impuissance associé à ce type de départ s'estompe. Le lien d'amour est à nouveau ressenti de part et d'autre des mondes. Il fait son œuvre et permet à chacun de transcender les défis inhérents à tout passage. En plus, il offrira à la mère la certitude que l'amour ne meurt jamais et qu'en tout temps chaque être n'est jamais seul sur sa route.

Enfin, à travers la présence de cœur, cette mère peut prendre conscience du pouvoir de la prière. C'est l'un des véhicules les plus puissants d'élévation dont nous disposons. Dès qu'un être entre dans un passage de vie, et par surcroit quand il quitte le plan terrestre, nous devrions tous le soutenir par la prière. Prier, c'est offrir une intention d'amour à l'être en transition. Cela lui permettra d'y puiser tout ce dont il a besoin. La transformation qui s'opère grâce aux prières démontre leur force et leur puissance.

Sur ces paroles, l'énergie de la salle s'est complètement transformée. La dame qui avait posé la question m'a dit : *Merci. Je*

n'avais jamais envisagé que l'âme de son fils puisse avoir besoin d'aide. Je ne voyais que la détresse de la mère. Je crois qu'elle peut effectivement trouver un sens à travers l'amour. Je vois aussi à quel point nous, la famille et les amis, pouvons être aidants, tant pour le fils que pour la mère.

Le manque d'information sur ce qui se passe de l'autre côté crée de nombreux malaises, tant chez ceux qui partent que chez ceux qui restent. Comme ce fait vécu l'illustre, la croyance que les défunts sont paisibles prive ces derniers d'assistance et brouille la communication entre eux et leurs proches. Cela crée aussi un sentiment de panique chez les proches qui sentent un malaise chez le défunt. J'ai rencontré un grand nombre de personnes qui ne savaient pas quoi faire avec cette problématique. Comme l'idée qu'on se fait du grand passage est un bien-être éternel, quand l'être ne semble pas être dans cet état, on s'imagine qu'il restera *ad vitam aeternam* dans ce mal-être.

C'est donc toute la conception de l'après-vie qu'il faut changer. Non seulement la mort n'est pas magique, mais une fois passé de l'autre côté, ce qui s'y déroule est exactement comme ici-bas. Il n'y a rien de statique ni de définitif. Nous l'avons vu plus haut, les étapes de l'élévation incitent l'être à la transformation, comme tout ce qui survient ici-bas. Alors, si ici-bas personne n'est condamné à vivre dans un malaise ni même gracié de toute lourdeur qu'il porte en lui, il en est de même pour les plans de conscience supérieurs. La connaissance d'une vision globale de la vie et de la mort apporte un soulagement chez les personnes endeuillées. Elle permet aux proches de comprendre que ce qu'ils ressentent au sujet de l'être en transition est temporaire et que cette sensation peut aussi être un appel à l'aide, surtout si leur ressenti est persistant. Elle leur donne aussi une opportunité d'être plus présent à cet être en transition au lieu de demeurer dans l'inconfort provoqué par l'impuissance.

La mort ne résout rien !

L'effet le plus pervers que crée la croyance que la mort est une panacée miraculeuse, c'est qu'elle fausse la perception de la vie. Elle donne

l’illusion qu’ici-bas, c’est infernal et que l’au-delà, c’est le nirvana. Or, ce qu’on qualifie d’infernal, ce sont des émotions denses opposées à l’amour ou à la lumière, comme la haine, la colère, la frustration ou la vengeance. Ce qu’on qualifie de paradisiaque est associé à des états d’être heureux, tels que la joie, la grâce, la sérénité, la paix ou le bonheur. Ce sont des états qui existent en nous, peu importe le plan de conscience où l’on se trouve. On ne peut nier qu’il est plus difficile de vivre dans un monde de dualité que dans un monde d’unité, mais il faut aussi comprendre que ce n’est pas seulement le monde environnant qui crée la sensation. Ce sont d’abord nos pensées, nos émotions, nos croyances qui matérialisent cette sensation en nous.

L’une des phrases que l’on entend le plus souvent dans les salons funéraires est : *Il – ou elle – est bien mieux maintenant.* Or, pour avoir accompagné de nombreuses âmes dans les premiers jours du décès de leur corps physique, un constat s’impose : le bien-être après la mort passe par un bien-être avant celle-ci. La délivrance du corps physique peut procurer un sentiment d’euphorie temporaire. Cette sensation de légèreté et d’omniprésence, bien qu’elle soit très enivrante, n’est pas ressentie par toutes les âmes. Certaines âmes ne perçoivent rien de nirvanique parce qu’elles ne sont pas conscientes d’être passées sur un autre plan. D’autres ressentent de la peur, de la colère ou de la tristesse. Certaines ne veulent tout simplement pas quitter la Terre ou regrettent amèrement de ne plus pouvoir y être.

Alors le fait d’entretenir un côté magique à la mort, délivrant de toute cette lourdeur conduisant systématiquement dans un lieu paradisiaque, entretient insidieusement qu’elle est une solution aux problèmes terrestres. Or, comme nous en avons déjà parlé, ce passage dans les mondes subtils ne règle rien ou à tout le moins rien d’intérieur. En quittant la dimension matérielle, nous délaissons tous les problèmes associés aux divers aspects du monde tangible, dont notamment l’argent, les biens matériels, les relations conflictuelles et la souffrance physique[2]. Il s’agit certainement d’une part importante de soucis dont on se libère, mais ce qu’il faut comprendre, c’est que la libération ne touche que la portion matérielle de la problématique. Par exemple, si un être éprouve des problèmes récurrents d’argent, il y a de fortes chances qu’il y ait une émotion et une pensée à transformer en lien avec ce problème. La mort mettra fin à ses dettes, mais pas à l’émotion et à la pensée que cette situation a engendrées chez lui.

Les réactions de l'âme dans l'au-delà ne sont pas différentes de celles que les humains ont face aux changements majeurs qui surviennent dans leur vie. Plus nous verrons la mort pour ce qu'elle est, moins il sera tentant d'envisager la mort comme un moyen de résoudre les défis de la vie qui semblent insurmontables. Dans toutes les recherches que j'ai effectuées en quatorze ans, dans toutes les communications que j'ai vécues avec les êtres qui ont choisi de quitter la Terre par suicide, je n'ai jamais trouvé une âme qui ait évoqué que le suicide leur avait apporté le soulagement recherché. Il semble y avoir une unanimité sur ce point.

À mes yeux, le suicide demeure un geste incompris. La religion en a fait une condamnation. Pour certains, il est source de honte, de lâcheté ; pour d'autres, de courage. Mais très peu de gens savent qu'il ne résout rien et surtout qu'il ne procure pas la paix recherchée. Cela est particulièrement inquiétant dans nos sociétés matérialistes qui vouent un culte à la solution instantanée et qui jettent tout ce qui ne fonctionne plus. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le suicide a fait un bond de soixante pour cent dans les quarante-cinq dernières années[3]. Chaque année, près d'un million de personnes choisissent de mettre fin à leurs jours. Il est difficile de faire une généralité de tous ces cas individuels, mais il est clair en regardant les pays qui ont les plus hauts taux de suicide que la manière de concevoir la vie et le passage vers les mondes subtils entre dans les facteurs de risque. Même si ce risque représente un choix individuel qui ne peut en aucun cas être jugé, faute d'en posséder tous les tenants et aboutissants, on peut se demander comment il est possible d'intervenir collectivement pour que ce choix ne soit à tout le moins pas effectué sur une fausse conception de la mort.

En tant que juriste, il m'est difficile de ne pas défendre la liberté de choix. Elle est le fondement même de nos sociétés modernes, mais également de la Vie elle-même. Tout être possède le libre arbitre, à savoir la capacité de choisir ce qu'il veut vivre. Il s'effectue à tous les niveaux de l'être : l'esprit, l'âme et la personnalité le possèdent. Par contre, si l'on veut donner toute la puissance à un choix, il importe qu'il soit fait en toute connaissance de cause. C'est là que le bât blesse, car la personnalité, elle, n'a pas toujours toutes les informations pour faire un tel choix. Lorsque la connexion entre l'âme et la personnalité est brouillée et que la personnalité s'est emmurée dans une perception faussée de la réalité, les décisions qui en

découlent sont aussi faussées. Alors dans notre société où la souffrance est fuie, où la mort résout les problèmes, le suicide peut sembler une voie opportune pour la personnalité qui a perdu de vue sa mission sur Terre.

C'est peut-être la mise en garde que les enseignements spirituels ont voulu transmettre à travers les époques relativement au choix du suicide. Ils cherchaient à prévenir les êtres incarnés de bien comprendre les impacts de leur choix avant de l'exercer pour éviter toute déception. Du point de vue de la personnalité, ce choix donne l'impression d'avancer, mais en fait, il ralentit la marche. Ce n'est pas la vie, la religion ni un quelconque Être Supérieur qui impose ce détour. Il est simplement une conséquence logique du choix effectué par la personnalité. Le fait de mieux comprendre cette traversée dans les mondes subtils et la souffrance peut éviter la désillusion. Il n'y a rien de mal à prendre un détour. Il est par contre malsain d'entretenir une vision de la mort qui laisse croire que le suicide représente une alternative à la détresse.

La prévention du suicide me tient grandement à cœur. Il faut défaire les idées préconçues et les préjugés qu'on entretient à son sujet. Il importe de débarrasser le suicide du poids de la honte, de la culpabilité et de la faute qu'il véhicule depuis trop longtemps. Il faut aussi le remettre en perspective pour qu'il soit mieux compris et qu'on cesse de le voir comme une panacée. Les conversations que j'ai eues avec des suicidés dans l'au-delà me rendent très sensible à la détresse qui habite ces êtres, avant comme après la mort. Le suicide est un appel à l'aide, un appel à l'amour et un S.O.S au bonheur. Il ne faut jamais l'oublier, même quand l'être semble être parvenu à ses fins.

C'est bien là l'illusion puisque ce geste qui visait à mettre fin au mal-être n'a seulement servi qu'à éliminer de manière irrévocable certains moyens d'y parvenir. Et, par surcroit, la vision actuelle de ce grand voyage prive ces êtres en détresse d'aide inestimable pour transcender ce mal-être. Il devient en conséquence urgent d'arrêter de véhiculer ces idées fausses, non seulement pour permettre aux gens en détresse de faire un choix éclairé, mais également pour offrir à ceux qui exercent leur libre arbitre de bénéficier d'un soutien nécessaire nommé amour. C'est grâce à cela que la démarche intérieure nécessaire au recouvrement d'un mieux-être sera facilitée.

Qu’est-ce qui est en cause ?

Les transformations qui surviennent après une expérience entourant la fin de l’incarnation – expérience de mort imminente, expérience de conscience accrue, expérience de mort partagée ou encore après une expérience transcendante comme une sortie de corps, une communication avec un défunt ou un être de lumière, un état méditatif profond, un rêve lucide – pointent toutes vers un constat commun : c’est l’état de conscience unifié qui apporte une sensation de plénitude intérieure. De manière générale, après une telle expérience, les êtres savent que la solution au mieux-être est en eux et ils ne voient plus les difficultés de leur vie comme des bâtons dans les roues, mais comme une occasion d’apprendre davantage sur eux. Même si le bonheur est un attribut de notre nature profonde, telle une boussole, les défis terrestres nous guident pour maintenir le cap vers cet état d’être non seulement dans ce monde dense, mais aussi dans les mondes plus éthérés.

Les recherches sur ces expériences sont absolument fabuleuses, car elles offrent un fondement matériel à des informations que la science ésotérique véhicule depuis déjà très longtemps. Grâce à elles, il est possible d’établir des parallèles intéressants avec le processus énergétique de la mort. Par exemple, de nombreuses recherches sur les EMI ont permis de dresser une série de sensations qui sont vécues durant une EMI : sensation d’être en dehors du corps physique, sensation de légèreté et d’unité, ou de bien-être, sensation de passer à travers un tunnel ou un sens énergétique, sensation d’être en présence d’un proche défunt ou d’un être de lumière, sensation de devoir revenir dans le corps physique. Ces sensations proviennent d’un changement vibratoire qui permet à l’être de filtrer tout ce qu’il vit à partir d’un plan de conscience plus élevé que le plan terrestre. L’être voit et ressent les choses à travers ses corps énergétiques et non plus uniquement à travers le corps physique. Étrangement, l’être a l’impression de se trouver en dehors de son corps physique, mais de ressentir tout ce qui se passe en lui et autour de lui de manière encore plus intense que lorsqu’il s’y trouve.

Au moment où le corps rend définitivement l’âme, des sensations similaires sont généralement éprouvées si l’être est conscient de vivre une transition vers l’au-delà, sauf évidemment celle de devoir réintégrer l’enveloppe de chair. Ces dernières ne sont pas rattachées à l’expérience de

mort provisoire, mais plutôt par le fait de délaisser la lourdeur de la matière en conscience. Que ce soit dans les expériences transcendantes, dans le passage vers les mondes subtils ou dans une EMI, c'est la conscience unifiée qui procure les sensations qui sont vécues. Il faut donc éviter de céder à la tentation de conclure que les étapes d'une EMI sont un chemin balisé que tous les êtres qui s'élèvent dans l'au-delà empruntent systématiquement. Sur Terre comme au Ciel, c'est la conscience du moment présent qui détermine ce qui se passe. Il n'y a aucune route toute tracée à l'avance. On le voit très bien d'ailleurs dans les recherches sur les EMI. Les expérienceurs ne vivent pas tous la même chose.

À quel moment survient la mort ?

Avant d'aller plus loin, il m'apparait important de parler des différentes façons dont on peut envisager la mort. En effet, selon le point de vue d'où on l'observe, le moment où elle survient peut être fort différent et, en conséquence, ce qui s'y déroule aussi. D'abord, juridiquement parlant, au Québec, on considère qu'une personne est décédée lorsqu'il y a cessation irréversible de l'ensemble de ses fonctions cérébrales, laquelle peut être constatée à partir de l'arrêt des fonctions circulatoire et respiratoire, ou à partir de toute autre méthode reconnue par la médecine ou la science. Ces critères peuvent être fort simples à constater dans certaines situations, mais ils posent plus de difficultés dans les cas de coma parce que celui-ci comporte divers degrés qui sont souvent confondus les uns avec les autres.

Le terme coma est un terme générique employé pour parler des patients qui se trouvent dans un état de conscience altérée, nous dit la neuropsychologue, Vanessa Charland-Verville. *En fait, ce que l'on nomme coma comprend plusieurs stades où la conscience est plus ou moins altérée. Le stade de coma réfère à celui où le patient ne réagit jamais à son environnement et où il n'y a aucun signe d'éveil. Un autre stade de conscience altérée est « l'état végétatif » ou plus adéquatement renommé le syndrome d'éveil non répondant (*Laureys et al., 2010)[4]. *Cet état est caractérisé par une préservation des fonctions autonomes (régulation cardiovasculaire, thermorégulation) et du cycle veille-sommeil (épisodes d'ouverture spontanée des yeux). Cependant, ils ne sont toujours pas conscients d'eux-mêmes ni de leur environnement. Contrairement à ces derniers, les patients en état de conscience minimale sont caractérisés par*

une démonstration d'un certain niveau de conscience d'eux-mêmes et de leur environnement. En effet, ils présenteront des réponses reproductibles à la commande ainsi qu'une poursuite visuelle soutenue. Par ailleurs, certains patients pourront communiquer de façon élémentaire mais adéquate, et présenter des réponses émotionnelles adaptées au contexte. Par contre, les réponses d'un patient en état de conscience minimale peuvent être très fluctuantes et rendre ainsi difficile la détection de signes de conscience. Le mot coma est donc souvent utilisé à tort pour décrire l'état de conscience minimale ou le syndrome d'éveil non répondant. Le véritable coma ne dure que quelques jours à quelques semaines tout au plus. Une personne ne peut donc pas rester dans un état de coma véritable durant cinq ans par exemple. On parle plutôt d'état de conscience altéré[5].

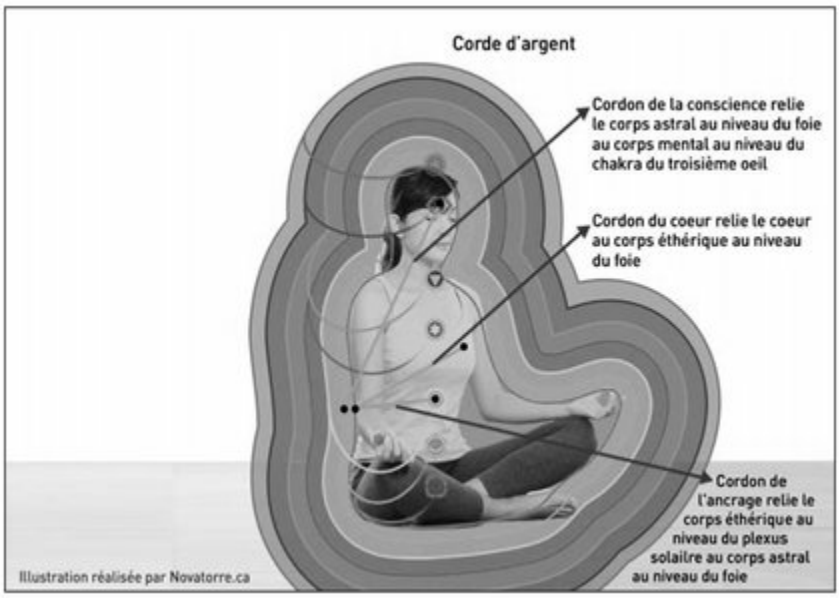
Du point de vue scientifique, quand on parle du décès, on réfère à différents stades. On parle de *mort clinique* quand la respiration et le cœur cessent de fonctionner. On appelle *mort encéphalique*, *cérébrale* ou encore *coma dépassé*, la cessation totale et définitive de toute activité cérébrale. Pour parvenir à un tel diagnostic, les critères légaux sont généralement identiques d'un pays à l'autre puisqu'ils suivent les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé. Il faut un examen neurologique aréactif dans toutes les zones du cerveau, constaté par un minimum de deux médecins et par deux tracés plats d'électro-encéphalogramme de trente minutes réalisés à un minimum de quatre heures d'intervalle ou une angiographie. Ce qui est important de retenir ici, c'est la preuve de l'irréversibilité de l'état. La cessation des activités cérébrales n'est pas suffisante pour établir le constat de mort cérébrale.

On fait aussi référence à la *mort administrative* qui survient généralement après un prélèvement d'organe. Dans un premier temps, il doit y avoir un constat de mort cérébrale. On maintient alors la personne en vie artificiellement jusqu'à ce que le prélèvement d'organe ait été complété. Ensuite, on cesse le maintien artificiel et le constat de décès peut être effectué. Conséquemment, s'installera ce qu'on appelle la *mort physiologique* qui réfère aux signes de rigidité et de froideur cadavérique. Quand on parle du décès du point de vue cellulaire et des tissus, on réfère à la *mort biologique*. Enfin, l'appellation *mort fonctionnelle* décrit la cessation de toutes les fonctions du corps physique (organes, tissus, cellules).

Tirer les bonnes conclusions

À quoi bon parler de tout cela ici, me direz-vous ? Tout simplement parce que, lorsque vient le temps de tirer des conclusions sur ce qui se passe au moment de la fin de l'incarnation, cela est fort complexe puisque ce fameux moment de la mort n'est pas un point précis dans le temps, mais renvoie à de nombreux stades de son processus. Qui plus est, il faut ajouter à toutes ces définitions et ces stades ce qui se passe au niveau subtil. Là aussi, il y a des stades et ce qui se produira dans chacun d'eux est fort différent.

Du point de vue énergétique, la mort peut se définir comme la rupture de la corde d'argent, ce lien énergétique qui relie le corps physique aux corps éthérique, émotionnel et mental. Cette corde est composée de trois cordons : celui qui permet à l'énergie vitale de nourrir le corps se fixe dans le cœur (cordon vital) ; celui qui permet à l'énergie de la conscience individuelle de se manifester se fixe dans le sinus frontal (de la conscience) ; celui de l'ancrage qui se fixe au niveau du plexus solaire (cordon de l'ancrage)[6]. Ce moment n'est pas défini dans le temps puisqu'il survient dans les soixante-douze heures suivant la rupture des cordons de la conscience et du cœur. Dès que le cordon vital et celui de la conscience sont totalement rompus, il n'y a plus aucune possibilité de réintégrer le corps physique et le cordon de l'ancrage, grandement fragilisé par la rupture des deux autres cordons, se rupturera à son tour.



Ce qu'on appelle mort cérébrale, ou coma dépassé, témoigne de la rupture totale du cordon de la conscience et d'une grande fragilisation du cordon vital qui ne peut suffire à fournir l'énergie nécessaire pour alimenter le corps. Il faut une assistance artificielle pour que les fonctions vitales demeurent actives. L'état est irréversible à cause de la rupture du cordon de la conscience qui marque du coup la cessation des activités cérébrales. Dans les autres stades du coma où il y a encore une activité cérébrale minimale ou des états de conscience altérés et une activité minimale des fonctions vitales, les cordons vital et de la conscience sont fragmentés, mais pas complètement coupés. C'est un peu comme le brin de laine qui commence à s'effilocher, il tient parfois à un fil, mais le lien est toujours là. Ce qui permet à l'énergie de continuer à circuler, même si le flot est considérablement diminué. Il peut donc ici y avoir plusieurs cas de figure selon l'ampleur du bris et, en conséquence, de la connexion qui demeure entre ces chakras et les corps énergétiques.

Retenons ici, du point de vue énergétique, que la mort survient quand il n'y a plus de liens entre les corps énergétiques et le corps physique. La mort cérébrale survient quand il y a rupture du cordon de la conscience et un bris important au niveau du cordon vital. Si le cordon de la conscience n'est pas complètement rompu, on dénote alors des états de conscience altérés et la reconstitution de sa structure énergétique est toujours possible. Cela signifie qu'un réveil est possible selon ce que l'âme choisira.

La définition de la mort proposée par la science ou par la loi se rapproche de très près de la réalité de la mort énergétique, mais elle ne marque pas un détachement complet du corps physique. Ni la science actuelle ni la loi ne tiennent compte du processus énergétique dans leur manière d'entrevoir la mort parce qu'il n'existe pas encore d'outil fiable du point de vue scientifique pour offrir un constat de décès holistique sans aucune équivoque. En attendant, nous avons tout de même à notre disposition des clés pour nous aider à mieux accompagner les êtres dont l'état de conscience est modifié ou altéré.

Que cachent tous ces états ?

Comme nous venons de le voir, derrière les apparences et ce qui est mesurable du point de vue médical ou scientifique, l'âme manifeste sa

volonté à travers les différents états de conscience altérés qui entourent le décès. Tout ce qui s'y passe au-delà de la matière est important parce que ce sont eux qui témoignent de cette volonté. À travers ceux-ci, l'âme tente de communiquer un message. Il faut garder en tête que la mort n'arrive pas hasardeusement. Ce n'est que lorsque l'âme est réellement prête à vivre ce passage qu'elle se détache du corps physique et alors il est impératif de lui offrir tout ce dont elle a besoin pour partir en paix.

Si le véhicule de chair est toujours tributaire des états de l'âme, il n'est pourtant pas une prison pour elle quand on parvient à entendre ce que l'âme cherche à exprimer. Dans nos sociétés axées sur le paraitre, on agit souvent comme si c'était le corps qui était maitre d'œuvre de la vie et on tente alors de résoudre les situations dans cette seule optique. Mais le principe de vie qui anime la matière provient des profondeurs de l'âme. Alors, il faut en déduire que, s'il y a de la vie dans un corps, si le lien de l'énergie vitale et le lien de la conscience sont toujours actifs, c'est l'âme qui manifeste ainsi sa volonté d'y être. Elle cherche à exprimer que quelque chose en lien avec la matière lui sera encore utile pour servir son objectif d'ouverture de conscience. La matière est un instrument au service du Projet Conscience et non l'inverse. Quand l'âme n'a plus rien à tirer du plan matériel, elle coupe les liens avec son corps physique que ce soit manifestement par la rupture totale des liens du cœur et de la conscience ou plus en nuances par un retrait définitif de la conscience du corps physique.

Ainsi, quand on cherche à comprendre ce qui se passe dans le corps physique, notamment dans la transition entre les mondes ou dans des situations critiques telles que le coma, il faut s'intéresser à la volonté de l'âme. Que cherche-t-elle dans la situation qui se déroule sous notre regard attentif ? On ne le sait pas toujours clairement, mais ce qui se passe dans le corps physique peut nous en donner des indices. Ce dernier est en tout temps, en effet, son fidèle allié. Bien qu'il semble difficile de voir ce partenariat entre corps et âme quand le véhicule de chair est en souffrance ou quand il semble retenir de force la personnalité qui souhaite partir, il n'en demeure pas moins que, si le principe de vie habite toujours cet être, c'est que l'âme aspire encore à trouver quelque chose qui lui permettra de partir dans un plus grand état de sérénité. Elle souhaite dénouer une situation qui perdure ou qu'elle est venue mettre en lumière. Si on prend le temps de l'écouter avec une vision élargie, on travaille alors dans la même

direction qu'elle. On l'aide à soutenir le mouvement qu'elle veut achever pour poursuivre son cheminement sur le plan de conscience inhérent à sa mission de vie.

Quelle est la volonté de l'âme ? Voilà une grande question. Puisque chaque être et chaque événement est unique, il ne peut y avoir une seule et même réponse. Chaque situation est un cas d'espèce, mais même si nous ne pouvons jamais prédire cette fameuse volonté sans chercher d'abord à l'entendre, il n'en demeure pas moins que le processus de la mort et celui du coma nous proposent des repères pour situer notre écoute. Par exemple, j'ai évoqué précédemment l'expérience de conscience accrue, cet état de conscience qui survient avant la mort et qui permet à l'être de percevoir davantage les énergies subtiles et de sortir de son corps consciemment pour explorer l'au-delà en guise de préparation à ce passage imminent. Énergétiquement parlant, quand cela se produit, c'est que l'âme amorce le retrait du corps physique. Le cordon de la conscience et le cordon vital commencent à s'effilocher. L'énergie se retire peu à peu des extrémités pour se concentrer au niveau des fonctions vitales et cérébrales en raison de ce mouvement de coupure. Elle nous manifeste donc clairement sa volonté de quitter le corps. Cet indice nous permet de tendre l'oreille aux propos de l'être pour voir s'il résiste à ce passage, pour entendre ses besoins souvent alors exprimés sous forme de métaphores.

L'expérience de mort partagée – comme celle que j'ai vécue avec mon grand-père, que je décris plus amplement dans le chapitre 2 – survient au moment de la rupture des cordons vital et de la conscience. Il ne reste que le cordon d'ancrage liant encore le corps physique pour quelques heures. La volonté claire de l'âme de quitter le plan terrestre s'affirme dans ce moment précis de rupture du lien de conscience et du lien vital. Mais elle a besoin d'assistance pour vivre ce moment et elle va chercher l'énergie dont elle a besoin dans ce moment particulier et unique. L'être peut exprimer alors une peur ou une insécurité à vivre ce passage seul. Il peut aussi nous offrir la grâce de vivre ce moment avec nous pour nous aider à voir la mort d'un autre œil. Bref, cette demande d'accompagnement peut avoir de multiples raisons, mais il ne fait aucun doute que cette expérience exprime une direction claire. L'âme veut quitter et elle choisit le moyen qui lui semble adéquat pour effectuer ce passage. Ici encore, l'écoute du cœur permet de répondre à cette demande d'accompagnement sans hésitation.

Quand on observe les divers degrés de coma, on constate que la volonté de l'âme n'est pas toujours claire, sauf quand il y a rupture totale du cordon de la conscience. Autrement, elle amorce un mouvement mais elle ne le poursuit pas. Elle retire sa conscience du corps physique en partie sans toutefois interrompre les liens de l'énergie vitale et de la conscience. Même dans ce qui semble une confusion, elle nous livre un message important : elle est indécise. Elle ne sait pas ce qu'elle va faire. Elle se retire de la matière pour évaluer la situation. Elle prend une pause, le temps de décider si elle poursuivra son voyage dans la matière ou si elle y mettra fin. *Certains comas qui surviennent par des accidents associés à des moments de la vie où il faut prendre une décision ou, encore, où il y a trop de stress, une sensation de ne plus être capable de gérer sa vie,* nous dit Marie Lise Labonté. *Ces situations semblent être des temps de pause nécessaires pour que la conscience ou l'être de la personne dans le coma puisse prendre un arrêt d'une vie active et contempler, dans l'état du coma, si la vie peut être transformée. Pour d'autres, il constitue un état de fuite, un refus de participer à un moment trop difficile de la vie. L'âme se retire pour prendre un recul ou pour décider ce qu'elle fera. Il est difficile pour tout intervenant ou même pour la famille de juger ce qui se passe ; ce n'est que lorsque la personne sort du coma que nous pouvons savoir ce à quoi correspondait ce temps d'arrêt de la vie active*[7].

Évidemment, plus l'état de coma est sévère, c'est-à-dire plus les cordons sont affectés, plus le comateux penche vers la décision de partir, sans pour autant qu'elle soit irrévocable. Dans le cas de coma dépassé, la décision est prise, mais l'être ne parvient pas à quitter, soit par peur, soit par attachement, soit parce qu'il sent que ses proches ne sont pas prêts à accepter son choix. L'écoute de cette âme est la clé qui permettra à cet être de vivre une transition dans un plus grand mieux-être.

En présence de mort cérébrale, d'autres états de conscience altérés, ce qui aidera l'être à sortir de son indécision sera de lui offrir toutes les conditions nécessaires pour effectuer son choix librement. Il est humainement parlant fort éprouvant d'accepter le départ d'un proche, surtout de manière subite, mais comme il reste encore une probabilité qu'il poursuive son parcours, il est tout à fait compréhensible que les proches expriment au comateux leur désir qu'il reste parmi eux. S'il est vrai que l'être dans le coma entend non seulement tout ce qui se passe autour de lui,

mais alors qu'il ressent de surcroit les énergies dans son entourage, imaginez comme les pensées et les intentions qui habitent ses proches peuvent devenir source de pression pour lui. Il a choisi de se retirer pour pouvoir faire le vide et voir clair, mais quand ses proches ne lui laissent pas la liberté nécessaire de faire son choix, cela ne fait qu'augmenter son indécision.

L'être dans le coma exprime son besoin d'espace. Il souhaite prendre le temps d'envisager les possibilités qui lui sont offertes par la situation. Il souhaite par-dessus tout qu'on l'accueille dans son besoin de retrait et qu'on l'aime suffisamment pour lui permettre de prendre la décision qui l'élève le plus. S'il peut inévitablement lui faire du bien de recevoir les marques d'amour et les désirs des êtres chers de le voir rester auprès d'eux, il peut en être autrement des phrases qui minent l'espoir ou qui tuent la liberté de choix comme *Il ne s'en tirera pas* ou *Il faut qu'il reste avec nous*.

La meilleure façon d'aider un être qui vit une telle situation de retrait à mettre fin à son indécision, c'est de lui parler et de lui expliquer ce qui se passe, de lui dire que son indécision est entendue et de lui donner la liberté de choisir de rester sur la Terre ou de la quitter. Certes, cela requiert énormément de détachement et d'amour inconditionnel, mais c'est grâce à la liberté contenue dans cet amour que l'être bénéficiera du soutien nécessaire pour prendre une décision juste en *son âme et conscience*. L'être dans le coma a les mêmes besoins que toute personne qui vit une situation d'indécision : être écouté, aimé, accueilli et respecté dans ce qu'il vit. Sans ces précieux cadeaux, toute intervention qui impose une direction risque de brouiller davantage les cartes et ainsi de prolonger la période de retrait.

Enfin, il peut aussi être bénéfique pour le comateux de lui proposer d'être à son écoute par les liens du cœur afin d'entendre ce que son âme souhaite ainsi exprimer. Si l'on ne se sent pas en mesure d'offrir cette aide, il est possible d'avoir recours à des passeurs d'âmes ou à des médiums pour tenter d'établir la communication avec le comateux. À ce sujet, je ne peux que saluer des initiatives de recherche telles que celle entreprise par le Dr Jean-Jacques Charbonier dans son département d'anesthésie et réanimation où il fait intervenir, avec l'autorisation de ses patients, une médium pour tenter de communiquer avec les personnes qui sont placées dans un coma artificiel lors d'une intervention chirurgicale.

Ce type d’expérience permettra sans aucun doute de faire avancer les connaissances au sujet de ce qui se vit dans un tel état. Même si le coma artificiel ne peut se comparer aux divers états de conscience altérés parce que la volonté de l’âme dans ce coma artificiel n’exprime pas un retrait mais répond davantage au traitement requis par l’opération, ces recherches permettront tout de même de mieux comprendre les états de conscience modifiés et, du coup, de donner une place prépondérante à l’intégralité de l’être dans les soins médicaux. C’est grâce à de telles initiatives qu’on peut espérer un jour que la voix de l’âme fera partie des voies de guérison.

Similaires mais loin d’être identiques

Si les expériences transcendantes, les EMI, le coma et la mort énergétique ont de grandes similitudes, il faut aussi éviter de les assimiler les unes aux autres, car elles ont quelques divergences d’importance. Elles n’ont pas toutes le même but. Certaines expériences servent l’ouverture de conscience à travers la poursuite de ce parcours. D’autres servent de point tournant pour orienter la direction de l’âme et, enfin, certaines sont au service du processus d’élévation vers d’autres plans de conscience. Voilà une première distinction de taille qui fera en sorte que le déroulement de chacune de celles-ci sera fort différent.

Quand le but visé est une transformation durant le séjour sur Terre, deux grands axes se présentent. D’un côté, la transformation peut avoir lieu quand l’être vit un état de conscience unifié sans avoir amorcé un processus de mort énergétique. C’est le cas, par exemple, lors d’une expérience mystique, une expérience de mort partagée ou une sortie de corps. Dans ce cas, les trois cordons de la corde d’argent restent intacts. Les ressentis ressemblent étonnamment à ce qui se produit durant le décès, mais là s’arrête la similitude. L’âme ayant l’intention de poursuivre ce voyage dans une conscience de soi plus élargie, la suite de l’expérience sera influencée par ce choix de rester bien ancré à la matière.

De l’autre côté, la transformation peut avoir lieu quand l’être voyage aux frontières des mondes subtils pour toucher à un tel état de conscience unifié. On parle alors d’expérience de mort imminente ou d’expérience proche de la mort sans EMI. Comme l’âme vise une transformation dans le but de poursuivre l’incarnation, même si la frontière entre les mondes est

touchée de près, la mort n’est pas appelée et, en conséquence, le processus du mourir n’est pas amorcé comme c’est le cas quand l’être vise à quitter la Terre. Comme il a été précédemment mentionné, les étapes préparatoires à la transition vers l’au-delà commencent au moins neuf mois avant que l’être ne quitte le plan terrestre. Dans le cas d’une expérience transcendante frôlant la grande traversée, il n’y a pas lieu d’enclencher ce processus, car l’être demeurera encore dans son véhicule de chair. Il n’est donc pas nécessaire de le préparer au détachement de la matière ni de préparer ses corps énergétiques à une transition qui n’est pas visée.

Ainsi, cette différence dans le déroulement énergétique de l’expérience aux limites des frontières terrestres en impose d’elle-même une autre, c’est-à-dire ce qui se passe avec la structure énergétique du cordon de la conscience et du cordon vital. Ces deux cordons peuvent être fortement secoués, voire parfois fragilisés durant l’expérience, mais ils ne sont pas rompus parce que l’âme n’a strictement pas l’intention de partir. Tout cela fait en sorte que l’expérience de mort imminente ou l’expérience aux frontières de la mort sans EMI ne peuvent être assimilées à ce qui se passe durant la fin de l’incarnation. Des éléments cruciaux exigés dans le passage de la mort y sont absents ou interviennent dans une moindre importance, à savoir le détachement et l’acceptation. Bien que toutes les expériences dans la densité nous invitent à vivre détachement et acceptation, on ne peut nier que le décès soit de loin celle qui nous force directement à intégrer ces états pour pouvoir nous détacher de la Terre.

Dans les EMI comme dans les expériences transcendantes de sortie de corps ou de mort partagée, l’être ne ressent pas l’urgence de faire des adieux à ceux qu’il aime ni de se détacher des biens, des lieux et des situations qui lui tiennent à cœur. Il peut donc se consacrer plus librement à vivre ce qui s’y déroule. En conséquence, ce type d’expérience se passe plus souvent dans des états nirvaniques que ce qui se déroule durant la mort où l’être est confronté à la réalité d’un changement de plan de conscience. Qu’on le veuille ou non, cela est majeur dans l’expérience. Quand la rupture du cordon vital et du cordon de la conscience marque la fin sans équivoque du parcours, alors ce sont tous les aspects de l’être qui sont sollicités par ce changement.

Il faut aussi tenir compte des états nirvanique vécus dans une EMI ou dans toute autre expérience transcendante visant l’atteinte d’un saut

quantique dans l’ouverture de conscience de l’être qui le vit. Cette expérience est appelée pour réveiller un potentiel en latence chez l’être afin de pouvoir prendre conscience de sa nature profonde et ainsi intégrer des changements de pensées, de croyances et de perceptions dans son quotidien. Comme c’est une expérience de réveil, il est nécessaire qu’elle soit intensément vécue, sinon elle n’aura pas la portée escomptée. On ne peut donc pas conclure que ce qui se passe après avoir quitté définitivement le corps de chair est identique à ces faits recensés dans tant de recherches sur les EMI. Certes, l’état nirvanique survient souvent dans le processus de la mort, mais il n’est pas un état permanent atteint automatiquement avec le passage dans l’au-delà. Il représente davantage un élan d’euphorie momentanée associé à la sortie du corps physique. Il s’estompe, le temps que l’être finisse de se détacher de la Terre pour revenir plus tard dans le processus d’élévation.

Pour ne pas dénaturer la mort ou les EMI ou les autres expériences transcendantes, il faut éviter de tirer des généralités et surtout d’affirmer qu’elles sont représentatives de ce qui se passe durant la grande traversée. Chacune d’elles a un dessein différent et c’est là qu’on peut en comprendre son véritable sens. En restant aligné sur le but de chacune de ces expériences, on amplifie la portée de toutes ces données si riches qui sont mises à jour par la science actuellement.

Une vision juste

À la lumière de ce qui a été énoncé précédemment, on comprend mieux pourquoi il est si important de connaitre non seulement la mort, mais également la grande diversité des expériences qui l’entourent d’un point de vue énergétique. C’est à ce niveau qu’on peut intégrer une vision holistique d’un événement. Grâce à celle-ci, on le met en lumière dans sa globalité. Elle peut donc conduire à un choix plus judicieux.

Juridiquement parlant, quand on réfère à un choix éclairé, cela sous-entend que le décideur a la responsabilité de s’enquérir de toute l’information inhérente à ses droits et obligations. Or, comme la mort est taboue et mystifiée dans nos sociétés modernes, et que la consommation rapide est une option tentante, une vision magique et réconfortante apparait souvent préférable à une démarche qui conduira vers les réponses dont on a

besoin. Qui plus est, la grande majorité des informations ramènent vers cette vision magique parce qu'elles ne tiennent compte que de la dimension matérielle. La mort étant bien davantage que la fin de la matière, les choix qui la concernent, même s'ils sont intimes et personnels et qu'ils ne peuvent être jugés, sont faussés s'ils se basent sur cette seule vision de la question. Alors il serait souhaitable de mieux la connaitre et la définir pour que les décisions, tant au niveau personnel que social, mais aussi médical et juridique, convergent dans la même direction que le mouvement énergétique qui sous-tend l'expérience.

Connaitre le déroulement du processus de la mort et ses impacts dans la matière comme dans l'au-delà m'apparait encore plus primordial quand vient le temps de parler d'euthanasie et de suicide assisté. Qu'on soit face à un choix personnel ou collectif, une réflexion s'impose sur la nature même de ce passage vers d'autres plans de conscience, et ce, bien avant de tenter de circonscrire les droits et obligations qui lui sont inhérents. Qu'on soit pro-choix ou pro-vie, c'est tout le fondement même de la question qui est en cause. À date, les discussions entourant ce sujet sensible dépassent rarement le cadre matériel. Du point de vue législatif, le droit à la vie et le droit à la mort ne sont rattachés qu'à la portion matérielle de l'être. Certes, il est bien préférable d'avoir une base de référence légale ou de discussion à ce sujet pour éviter les abus et les usurpations de pouvoir, même si cette dernière est limitative. Cependant, il devient nécessaire d'élargir la discussion.

> Lorsque l'énoncé d'un problème est exactement connu, le problème est résolu ; ou bien, c'est qu'il est impossible. La solution n'est donc autre chose que le problème bien éclairé.
>
> *Emile-Auguste Chartier, dit Alain*

En effet, les changements importants dans la manière de considérer la conscience du point de vue scientifique amènent inévitablement des questions d'ordre éthique. À partir du moment où on commence à reconnaitre la survie de la conscience, il faut revoir les droits et obligations inhérents aux décisions de vie et de mort. Cette reconnaissance change complètement la discussion. Si le décès du corps physique ne marque plus

la finalité de la vie, tous les repères actuels doivent être revus, ne serait-ce que pour identifier à partir de quels moments ces droits et obligations entourant le début et la fin de l'incarnation commencent et finissent. Il est facile de concevoir avec ce simple point toute la complexité que cela engendre. Voilà pourquoi une réflexion sur la vie et la mort s'impose.

Certes, les questions de choix entourant la fin du voyage sur Terre sont délicates et l'objectif d'aborder ce sujet n'est pas de prendre parti. C'est à chacun de décider le chemin qui lui semble le plus approprié dans les derniers instants sur Terre. Chaque expérience mène à un apprentissage. Il n'est donc pas utile de juger la direction choisie. Ce qui m'importe davantage, c'est qu'il n'y ait pas de regrets quant aux choix individuels ou collectifs qui seront faits. Avant que les lois et les manières administratives entourant la mort ne changent, il peut s'écouler un grand laps de temps, particulièrement si aucun changement ne se crée chez les individus. Les lois et règles administratives sont toujours le reflet des volontés individuelles.

Alors en attendant, la responsabilité qui nous incombe est de trouver l'information au sujet de la vie et de la mort qui s'aligne dans notre propre vibration intérieure. Ensuite, il est essentiel d'exprimer notre vision de la fin de notre incarnation dans des directives écrites pour qu'on puisse bien nous accompagner le temps venu. Chaque fois qu'une personne affirme ses volontés à ce sujet et que celles-ci tiennent compte des lois universelles et du fonctionnement du processus de la mort, c'est un pas vers l'expérimentation d'une nouvelle manière de faire les choses qui, peu à peu, finira par apporter une transformation à plus grande échelle qui, elle aussi, sera plus en harmonie avec les règles universelles. De plus, cette démarche de questionnement et d'alignement fera en sorte d'éviter les regrets ou les doutes quant aux choix qui doivent être effectués par les proches.

Tendre vers une vision élargie

Cela peut sembler tout à fait irréaliste d'imaginer que cette traversée dans l'au-delà puisse un jour être envisagée dans une vision élargie. Pourtant, quand on s'y arrête un moment, la conception actuelle des choses repose, elle aussi, sur une croyance. Personne n'a encore réussi à prouver que la conscience ne survit pas. Or, quand on prétend qu'on ne peut tenir compte de la vision holistique de la mort, faute de preuves, on applique deux

mesures pour un même poids. La vision *étroite* matérialiste des scientifiques et des juristes n'a pas non plus de preuves pour soutenir ses arguments. Ce qui cause souci dans la situation, ce n'est pas le fait que le fondement de notre société soit une croyance, mais bien davantage que celle-ci puisse ne pas être tout à fait exacte.

Pour illustrer mes propos, il me vient de faire un parallèle entre la naissance et la mort. En matière de naissance, il est reconnu depuis très longtemps que le temps de gestation est de quarante semaines d'aménorrhée ou de trente-huit semaines de grossesse. Que nous dit exactement cette information ? Elle nous indique le temps optimal et normalement requis pour que bébé arrive sur Terre avec le plus d'outils fonctionnels à sa disposition. Évidemment, toutes les naissances ne sont pas optimales. Certaines doivent avoir lieu avant la fin de la gestation pour des raisons de santé de la mère ou de l'enfant. Nous reconnaissons tous qu'il est préférable que l'accouchement ait lieu le plus tard possible dans le processus. De sorte qu'il ne nous viendrait jamais à l'esprit de décider d'interrompre volontairement le processus naturel à trente semaines parce que, de toute manière, le bébé va naitre un jour ou l'autre. L'idée semble tout à fait saugrenue puisque nous pouvons mesurer les conséquences quand arrive une naissance *prématurée*. En fait, il serait plus exact de dire que nous pouvons mesurer une partie des conséquences : celles qui ont trait au corps physique et au développement du cerveau. Par contre, nous sommes encore bien loin d'avoir une vision holistique de la naissance. Là aussi, nous aurions avantage à comprendre ce qui se trame dans l'énergie pour mieux accompagner les êtres qui s'incarnent.

La situation est similaire avec la mort. Toutes les étapes, jusqu'à la fin, sont importantes. Elles représentent les conditions optimales pour que l'être qui passe de l'autre côté ait le plus d'outils possible pour poursuivre sa route. Comme pour la naissance, personne ne peut nier qu'il existe des cas où l'urgence de la situation requiert de procéder autrement. Le problème, c'est que nous ne pouvons pas mesurer les conséquences de la mort *prématurée* – je la nommerai ainsi pour continuer le parallèle. Parce que la société matérialiste ne croit pas en l'existence d'une conscience qui vit en dehors du corps physique et qu'elle ne tient pas compte du mouvement énergétique des passages de la vie, on accepte alors plus facilement d'interrompre les étapes naturelles de l'incarnation sous prétexte que son

échéance est de toute manière fixée. Quoique la naissance n'y échappe pas non plus avec le lot de césariennes effectuées pour des raisons d'accommodement plutôt que de réelle nécessité. On sous-estime alors la nécessité des étapes finales de la grossesse qui se passent dans l'invisible.

Or, c'est bien là le point crucial. L'interruption d'un processus naturel avant sa fin a indubitablement des conséquences, qu'elle soit faite lors de la naissance ou de la mort. L'être qui vit ce passage n'a alors pas la possibilité d'acquérir tout ce qu'il lui faut pour poursuivre sa route. Sur Terre comme au Ciel, il lui manquera des éléments importants qui seront source de défis supplémentaires pour lui. De plus en plus de thérapeutes reconnaissent les impacts au niveau de la naissance prématurée, même celle qui survient à quelques jours ou semaines du moment choisi par l'âme. Ce fameux moment n'est jamais en lien avec une date précise, mais plutôt avec un état d'être nécessaire pour vivre ce passage au mieux. Au niveau de la naissance, il est certain qu'il est plus facile de mesurer ces impacts parce que nous en voyons les effets qui se répercutent même des années plus tard. Alors, concernant la mort prématurée, la préoccupation face à ses conséquences est pratiquement absente. Il n'y a souvent que les médiums qui peuvent en constater les effets, et leurs propos ne sont absolument pas considérés dans l'ordre des choses. Alors, on tient pour acquis qu'il n'y a aucune incidence à clore ce périple avant son terme.

C'est cela qu'il faut changer en se réappropriant le sens de la vie et de la mort.

La justesse de la décision

En fin de parcours, on ne peut rien tenir pour acquis, exactement comme on ne peut le faire durant la naissance et l'incarnation. En tout temps, il faut savoir, comprendre et discerner pour pouvoir faire un choix libre et éclairé. Cela est d'autant plus vrai quand la décision vise une mort prématurée. En effet, son irrévocabilité impose de fait une vigilance supplémentaire. Pouvons-nous réellement dire que nous avons tous les éléments en main pour décider si l'euthanasie et le suicide assisté sont des choix judicieux quand on ne sait pas quels sont leurs impacts après le décès du corps physique et quand on ne connait pas le sens profond de la mort ? Il faut entendre dans mes propos non pas une condamnation de ces moyens, mais

un appel à mieux définir ce grand passage de Vie pour pouvoir ensuite mieux intégrer ces solutions dans une vision élargie. Ce que tous souhaitent, c'est de vivre une mort paisible. Il faut donc s'assurer que les moyens mis en place tendent vers cet objectif.

En matière d'euthanasie et de suicide assisté, la responsabilité légale d'informer un patient repose sur les épaules du médecin dans la plupart des pays. Quelle est cette responsabilité ? On impose au médecin de s'assurer que le patient soit informé des actes qu'il va subir, des risques normalement prévisibles en fonction des connaissances scientifiques à ce jour et des conséquences que ceux-ci pourraient entrainer. Cependant, comme nous venons de le voir, la science actuelle fonde son savoir sur une croyance qui n'a pas encore été prouvée et elle ne parvient qu'à mesurer les conséquences matérielles. Dès lors, le consentement ne peut être pleinement éclairé. En plus, comme on attribue une vertu magique au fait de rendre son dernier souffle, la mort prématurée semble devenir l'option la plus probante dans notre société de consommation rapide.

Il faut certainement continuer d'exiger la présence de ce consentement libre et éclairé qui est la base même des libertés individuelles. Par contre, il faut aussi être conscient que la connaissance actuelle du processus énergétique de ce passage vers les mondes subtils n'est pas suffisante pour permettre l'exercice d'une telle décision éclairée sur les questions de mort prématurée. En attendant de parvenir à une vision élargie de cette traversée au niveau légal, la responsabilité de trouver les informations pertinentes face à ces diverses options appartient à chacun. La tâche peut sembler ardue, mais en fait, il faut simplement commencer par se poser les bonnes questions au moment de faire un tel choix. Tout d'abord, si on envisage la mort prématurée, à quoi cherche-t-on à mettre fin et pourquoi ?

Avec ces réponses, on pourra voir si la mort prématurée procurera l'effet escompté ou s'il existe d'autres moyens d'obtenir cet effet. Il faut cesser d'envisager la situation comme une lutte qui nous mène vers une unique option. En ce qui concerne la fin de la vie, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ici. Il n'y a qu'un choix qui soit en harmonie avec ce que l'être souhaite et avec le mouvement de transformation appelé par l'âme plutôt que des réponses idéologiques ou basées sur des croyances faussées. Tout est expériences et chacune d'elles possède sa valeur intrinsèque. Ce qui importe, c'est que les informations inhérentes au choix

qu’on croit le meilleur soient justes et non pas fondées sur une illusion. Pour cela, il faut tenir compte de l’ensemble des informations matérielles et spirituelles et que ces dernières soient en accord avec la vibration du cœur. C’est ainsi qu’on peut prétendre à une décision en harmonie avec le Projet Conscience.

Rappelons que le décès ne met pas fin à la souffrance, du moins à la souffrance émotionnelle. Il permet seulement de passer d’un plan matériel à un plan plus immatériel. Les étapes de la mort visent à clore l’incarnation de la meilleure manière qui soit, dans la mesure où l’être, évidemment, s’y abandonne un tant soit peu. Ce processus de transformation ne se termine pas en quittant le corps physique. Il se poursuit après la mort. Tout ce cheminement existe pour servir la réalisation des objectifs du Projet Conscience que l’âme s’est fixés avant de naitre à la Terre. Il n’y a pas de hasard dans le déroulement de ce voyage dans la matière. C’est l’âme qui initie le mouvement de la naissance quand elle s’en sent prête et qui appelle la grande traversée quand elle sent qu’il est temps de quitter ce corps de chair. Ce sont les résistances de la personnalité qui ralentissent le processus et c’est bien davantage sur celles-ci que nous aurions tout intérêt à nous attarder si nous souhaitons rester alignés sur la raison d’être du Projet Conscience.

Les choix qui mènent à une mort prématurée – suicide, suicide assisté et euthanasie – changent le cours des choses puisque certaines étapes du processus ne sont pas vécues. Ce que l’âme cherchait à atteindre durant ses derniers moments sur Terre ne sera pas achevé. Un pan de cette histoire reste donc en plan. Cela n’est jamais dramatique ni catastrophique. Il n’y a pas non plus de quelconque punition associée à ces choix. Tout être possède le libre arbitre qui lui permet de choisir librement ce qui lui convient. Il n’est pas puni s’il l’exerce. Mais ce qui fera une différence dans la balance décisionnelle, c’est de connaitre les conséquences énergétiques de ces choix pour bien en mesurer les impacts qui suivront inévitablement. À tout choix survient un karma, c’est-à-dire une conséquence intrinsèque. Il est plus facile d’assumer un tel karma quand on l’a choisi en toute connaissance de cause. L’expérience sera absente de regrets ou, à tout le moins, cela en limitera un grand nombre.

Tout le monde a le droit de défendre l’idéologie qui lui tient à cœur. On trouve des arguments de poids dans chaque camp, qu’on soit pro-vie ou

pro-euthanasie et pro-suicide assisté. Ce qu'il faut éviter à tout prix, c'est de continuer à entretenir une vision miraculeuse de la mort qui finit par motiver un désir d'en finir avec les défis de la vie, avec ce voyage lui-même. Au-delà des débats idéologiques, ce qui est véritablement condamnable, ce n'est pas cette interruption de parcours, mais plutôt de continuer à laisser miroiter l'idée que la mort est une solution à tous les maux. Les enjeux sont là et c'est à ce niveau qu'il faudrait diriger les discussions pour apporter un changement de taille.

Baliser sans banaliser

Il reste encore beaucoup de travail pour changer la vision de la fin d'incarnation dans les sociétés contemporaines. En attendant, il importe de voir comment établir des balises justes qui répondent réellement aux besoins des êtres en transition vers l'autre monde. C'est là une grande question à laquelle il est fort difficile de répondre. Il est clair que, dans l'état de compréhension actuelle, les grandes lignes directrices relatives à la mort sont limitatives par rapport aux réelles conséquences impliquant une interruption de son processus. Les débats actuels entourant les questions des derniers moments sur Terre ont le mérite de pousser les gens à réfléchir à la question de la mort paisible. Cependant, est-ce que nous pourrions au moins inclure dans cette réflexion le fait que la situation actuelle ne permet absolument pas de circonscrire toutes les conséquences inhérentes à l'interruption prématurée d'une incarnation et que nous n'avons pas toutes les clés en main ?

Actuellement, les fondements des sociétés modernes reposent sur une croyance non prouvée qui veut que la vie se termine avec le décès du corps physique. De là, scientifiques et population en général ont développé la croyance qu'elle est une libération à tous les niveaux : corps, émotions, esprit. Quand vient le temps de discuter des grands enjeux associés à la mort, il faut absolument tenir compte des influences de cette croyance dans les orientations et les décisions pour éviter la banalisation des impacts relatifs à la mort prématurée. De plus en plus de gens sont en faveur de l'euthanasie et du suicide assisté parce qu'ils veulent mettre fin à des souffrances qu'ils croient inutiles en raison de la compréhension qui est aujourd'hui véhiculée au sujet de ce passage.

Si cet accroissement perdure, la mort prématurée pourrait bien devenir une voie prisée pour quitter la Terre. Les pays qui ont légalisé l'euthanasie et le suicide assisté voient une augmentation constante de cette option. Certes, de nombreux facteurs peuvent l'expliquer, mais l'illusion entourant cette transition en fait inévitablement partie. Établir des balises est un premier pas d'une démarche plus vaste de compréhension de la mort. Toutefois, il faut continuer les discussions et les recherches, mais cette fois en axant notre intérêt sur tout ce qui touche à cette fameuse croyance que la mort est une finalité. Les données scientifiques qui émergent depuis quelques années au sujet de la survie de la conscience sont suffisamment nombreuses et fondées pour commencer à remettre en question notre vision de ce grand passage de Vie.

Le danger de rester focalisé sur cette croyance est de ne plus pouvoir justifier ce qui sera acceptable médicalement si on continue à envisager la mort comme une panacée procurant la paix et la sérénité. Jusqu'où devancera-t-on la traversée dans les mondes subtils sous prétexte d'une mort digne ? Or, comme cela a été plus amplement discuté dans le précédent chapitre, la dignité est un état d'être qui s'acquiert par la perception qu'on a de soi, de la vie, des événements. La mort en elle-même, donc, ne sera jamais d'aucun secours à ce niveau, sauf si on facilite la transformation appelée par l'âme et qu'on respecte le plus possible son processus dans toutes et chacune de ses étapes.

Sans nier la pertinence, voire l'urgence, de trouver rapidement des solutions qui permettront de vivre une mort plus paisible, il est impératif de bien garder à l'esprit, en adoptant ces mesures, l'objectif qu'on cherche à atteindre. Si c'est la paix, la direction est erronée en utilisant la mort prématurée. Si c'est de mettre fin à la souffrance physique, la dégénérescence, la solitude, il faut également prendre un temps pour bien accompagner l'être qui optera pour ce choix, car la mort ne sera que la fin de la problématique matérielle et non pas émotionnelle. Si on tente seulement de substituer ces états sans chercher à en comprendre la raison d'être, la mort ne pourra agir comme mécanisme transformateur, surtout si elle est prématurée. Elle n'est alors que l'équivalent d'un diachylon sur la plaie.

Jamais la mort en elle-même ne pourra être la solution à des problèmes d'états intérieurs. Ce sont les étapes de transformation, qui lui sont inhérentes, qui mènent vers la solution recherchée au départ. Parmi les clés que nous avons en main actuellement pour trouver des solutions durables sont le sens à la mort et à la souffrance. C'est grâce à une meilleure compréhension de la fin d'incarnation que nous pourrons effectuer les bons choix, individuellement et collectivement.

Sens unique

Dans nos sociétés modernes, la frayeur de la mort la mystifie. Sa vision magique la glorifie injustement et sans discernement. Ces deux mesures permettent de repousser un moment les angoisses existentielles, mais à long terme, elles deviennent source d'un mal encore plus grand : le refus de vivre les expériences de la vie dans l'abandon et le détachement.

Peu de gens savent comment mourir, car peu ont pris le temps d'apprendre à vivre. Il semble toujours plus facile de fuir ce qui déstabilise et fait peur. Alors il devient impératif de trouver une nouvelle manière de fuir la vie, de fuir la mort, de la contrôler pour tenter d'échapper une ultime fois à cet appel de l'âme à lâcher prise sur les peurs et les doutes et enfin goûter à la béatitude qui se trouve dans l'état d'abandon. Au lieu de chercher tant de moyens d'évitement, ne serait-il pas plus bénéfique d'envisager l'incarnation comme une opportunité privilégiée pour se libérer des souffrances existentielles ?

Ainsi, non seulement le passage de la mort serait vécu plus harmonieusement mais, par surcroit, l'incarnation aussi. Quel cadeau incroyable représente le fait de centrer nos énergies sur ce qui procurera véritablement un état de paix, plutôt que de chercher cet état de paix par des moyens extérieurs !

Tout est une question de perceptions, de croyances ou de connaissances. Les sociétés qui voient la mort autrement qu'une tare inévitable la vivent dans une plus grande sérénité. Les perceptions qu'on se fait au sujet de toute situation transforment l'expérimentation. Avant d'envisager le passage dans l'au-delà comme solution aux défis qu'elle comporte, peut-être devrions-nous d'abord envisager de voir la mort et la souffrance

autrement ? Alors d'autres solutions que la précipitation de ce passage pourraient surgir. Il y aura sans doute toujours des cas limites qui nécessiteront d'envisager la mort prématurée puisque la nature humaine possède son unicité et qu'on ne peut prétendre à une solution unique, que ce soit dans le passage de la naissance, durant l'incarnation ou en fin de parcours. Cependant, avec une perception élargie de la vie, de ses différents passages et des leçons qui se cachent derrière toute expérimentation, les étapes de chaque passage sur Terre ne seront plus segmentées mais unifiées dans un ensemble sensé.

> La nature de l'homme, dont l'étude est si nécessaire, est un mystère impénétrable à l'homme même, quand il n'est éclairé que par la raison seule.
>
> *Jean le Rond d'Alembert*

Le sens est un facteur important lorsque vient le temps de faire face aux défis de la vie ou de vivre une transition majeure. Au regard des témoignages des personnes qui ont vécu une expérience de mort imminente, on constate qu'une chose capitale les distingue de celles qui n'ont jamais touché à ces états de conscience modifiés : leur certitude que tout a un sens, que tout a sa raison d'être, même ce qui semble totalement incompréhensible du point de vue humain. C'est dans cette fameuse raison d'être que se trouvent les éléments de réponses aux grandes questions relatives à la vie et à la mort. Elle est le mariage entre la raison et l'être, entre la tête et le cœur, entre le corps et l'âme. C'est cela qu'il faut retrouver dans nos sociétés modernes : un sens à la vie, à la naissance, à l'incarnation et et la mort pour leur redonner toute leur essence.

À défaut de sens, nous entrons dans un cul-de-sac appelé *dead end* en anglais. Sans jeu de mot, c'est sur cette voie que les individus et les sociétés meurent à leur raison d'être. Le sens est un moteur qui propulse l'être au-delà de tout défi et toute épreuve. Il ne faut pas le laisser s'éteindre sous prétexte des libertés individuelles. Au contraire. Il faut nous servir de ce cadeau que les sociétés modernes nous offrent en nous permettant d'être tels que nous sommes. La reconnaissance de nos droits et libertés individuelles constitue une bénédiction tant qu'elle nous garde bien alignés

dans le flot des énergies de la vie. Cependant, le droit de suivre la voie qu'on croit juste impose la responsabilité d'entendre la vérité intérieure pour discerner ce qui nous anime.

Au fil des siècles, nous avons appris à nous libérer des carcans qui limitaient le plein rayonnement de notre être. Forts de cette libération, nous sommes maintenant prêts pour la découverte de la sagesse intérieure que tous nous portons. Pour cela, il faut délaisser la voix de la masse et apprendre à entendre cette voix qu'on dit petite parce qu'elle s'exprime toujours sans tambour ni trompette. Elle est, en fait, une grande voix qui nous guide sur la voie de la réalisation. Être à son écoute exige de rééduquer nos manières de faire afin de lui accorder notre confiance. C'est de là que nous quittons le monde des croyances pour enfin trouver la certitude. Quand la sagesse intérieure se manifeste, ce qui est juste s'impose de lui-même sans besoin de preuve.

Nos sociétés modernes ne pourront jamais apporter de solutions satisfaisantes à la vie, car elle a besoin d'une raison d'être plus vaste que la dimension matérielle pour se déployer. C'est une dimension holistique de la vie qui procure la certitude et la paix intérieure. Ce qui permet à la vie d'exister ici-bas, c'est l'amour, la lumière, la beauté, la joie. Voilà la raison d'être de tout ce qui existe. Bref, la vie se résume à un sens unique : l'amour. C'est en se branchant à cette source d'amour infini que naissance et mort se vivent dans la grâce et révèlent leur beauté. En ne vivant ces passages que dans leur portion matérielle, on les dénature. On éloigne l'amour qui se veut le seul et unique remède miracle aux maux du monde de la matière dense.

S'il reste encore du pain sur la planche pour vivre toutes les étapes du périple sur la planète bleue de manière holistique, réjouissons-nous au moins du fait qu'aujourd'hui l'ouverture de conscience et les recherches scientifiques servent ce mouvement de changement. À mon avis, le point de bascule n'est pas si loin si nous restons alignés sur le sens de ces passages. Faire la lumière sur ce qui se déroule en bout de piste, c'est aussi faire la lumière en soi. Voilà le défi qui nous attend dans une société qui nous garde constamment occupés par des préoccupations plus superficielles.

Dans tous ses passages, la vie nous intime à retrouver notre nature profonde ; celle qui donne un sens à toute chose ; celle qui unifie corps et

âme ; celle qui ramène à l'essence de la vie : l'amour. Les grandes questions au sujet de la fin d'incarnation qui sont actuellement débattues dans notre société n'en sont aussi que le reflet. Nous avons tout en main pour faire des choix éclairés si nous osons simplement suivre la voie du cœur, tant individuellement que collectivement. Il reste à chacun la responsabilité, voire le privilège, de contacter cette essence pour retrouver la voie de la liberté, de la paix et de la joie dans tous les passages de la vie.

D'autres points de vue

À propos de la manière de vivre les derniers moments sur Terre, j'ai posé les questions suivantes à mes invités. Voici ce qu'ils m'ont répondu.

Est-il souhaitable qu'une personne, qui souffre au niveau physique ou émotionnel, utilise son libre arbitre en fin d'incarnation afin d'abréger son incarnation par la voie du suicide, du suicide assisté ou de l'euthanasie ? Pourquoi ?

VANESSA CHARLAND-VERVILLE

Pour les questions de fin de vie anticipée, si une personne rencontre tous les critères d'admissibilité de son pays, pour moi, oui, cela est souhaitable. En 2002, la Belgique fut le deuxième pays, après les Pays-Bas, à légaliser la mort assistée par un médecin et l'euthanasie sous des conditions très strictes. La demande d'euthanasie doit être faite par un patient conscient, souffrant d'une affection irréversible induisant une souffrance physique et/ou psychologique profonde, sans espoir d'amélioration ou de mort rapide et spontanée ; cette demande d'euthanasie doit être faite par écrit par le patient ou par son représentant qui n'a aucun intérêt envers la mort du patient. Par ailleurs, l'état de santé général et psychiatrique du patient doit être confirmé par un expert médical externe. Finalement, la demande d'euthanasie et la procédure elle-même doivent être séparées d'au moins trente jours.

La souffrance inutile d'une personne doit être à tout prix évitée. Pour ma part, si le patient n'a aucune chance de récupération, on se doit d'éviter l'acharnement thérapeutique qui peut avoir des conséquences

désastreuses sur la personne qui est en fin de vie, mais également au niveau des proches, et qui peut, bien sûr, être très coûteux pour la société. Une personne qui se retrouve dans un état de pathologie avancé – pathologie dont on connait l'origine et les causes et qu'aucune approche thérapeutique ne peut améliorer – a le droit de vouloir partir dans la dignité. En tout cas, si cela n'est pas possible pour des raisons politiques ou autres, on doit miser sur la meilleure prise en charge qui soit au niveau des soins palliatifs afin d'assurer une gestion optimale de la douleur, de l'inconfort et de la possible détresse psychologique du patient.

SONIA BARKALLAH

Premièrement, mes connaissances et ma compréhension issues des EMI m'incitent à croire que les gens qui ne partent pas de l'autre côté ont encore quelque chose à vivre et à comprendre. Il leur reste encore quelque chose à faire ; ils n'ont pas pardonné ; il y a quelque chose qui les retient encore. Alors, s'ils utilisent ces moyens, ils se trouvent à quitter sans avoir achevé ce qui reste en plan.

En second lieu, je dois dire que je me suis posé déjà la question à la suite de rencontres avec des personnes qui s'y sont penchées, elles aussi, comme Annie Babu, par exemple. Alors, on m'a demandé comment je réagirais si je voyais des êtres chers souffrir. Et c'est là où mon interrogation est mitigée. Est-ce que je serais capable de les voir souffrir ? Est-ce que moi-même je serais capable, si je souffrais comme ça, de ne pas demander l'euthanasie ?

C'est une grande question à laquelle je ne crois pas encore avoir trouvé de réponse définitive. D'une part, je suis convaincue que, tant que je vivrai, c'est qu'il y a quelque chose encore à régler. Par contre, je ne sais trop que penser si la personne est dans un stade végétatif avancé et qu'elle n'est plus capable de réfléchir. Comment trancher alors ?

FRANCE GAUTHIER

Je suis très mal placée pour répondre à cette question-là parce que je n'ai vécu cette situation d'aucune façon avec qui que ce soit autour de moi. J'ai vécu le suicide de mon père. Il était en dépression et ce n'était

pas un choix conscient avec toute sa tête. C'est donc fort différent avec les situations d'euthanasie et de suicide assisté.

Par contre, instinctivement, depuis des années, je dis tout le temps qu'on devrait pouvoir choisir le moment de notre départ. Il ne devrait pas y avoir d'acharnement thérapeutique et tout ce qui en découle. Les personnes en fin de vie sont souvent des cobayes de la médecine. On réanime des gens qui n'auraient même pas envie de l'être. On maintient des gens en vie dans des conditions totalement déplorables par moments. Je ne crois pas que tout cela soit intéressant pour aucun humain. On devrait avoir le choix du moment de notre départ, dans les conditions qu'on choisit avec toute notre tête.

Bien sûr, là il y a des nuances, car il y a des gens qui n'ont pas les facultés pour prendre ces décisions-là. On peut penser à la personne qui est atteinte d'Alzheimer ou de démence, par exemple. C'est un débat qui est tellement large que je ne pourrais pas trancher en quelques mots. Mais si on peut le faire en toute conscience, on devrait pouvoir choisir le moment de notre départ. Ce dont je suis certaine aussi, c'est que l'âme choisit le moment de son départ. La mort, c'est le choix de l'âme. Que ce soit par maladie, par suicide, par accident, c'est toujours notre âme qui décide à quel moment on part. Donc, à partir du moment où on devient conscient qu'on est une âme incarnée dans un corps et qu'on élève notre taux vibratoire dans une conscience élargie, je pense qu'on choisit consciemment à quel moment on part.

GUY CORNEAU

Je ne sais pas. Il m'est difficile de répondre à votre question parce que je n'y ai pas assez réfléchi. À mon sens, les moyens techniques que nous avons peuvent très bien servir les volontés de quelqu'un qui veut mettre fin à ses jours de façon respectueuse alors que tout a été tenté ou parce qu'on est en train de prolonger son séjour ici-bas inutilement. Il faut également envisager le prolongement ou l'interruption volontaire de la vie sous l'angle du drame que vit une famille, un enfant, un conjoint, une conjointe. Quand on parle d'euthanasie, on a souvent affaire à des causes spectaculaires qui sont très dérangeantes et ne nous avancent pas toujours. Le travail de la ministre Véronique Hivon autour du projet « Mourir dans la dignité » est remarquable en termes de nuances qui

viennent baliser ce débat inévitable. Cependant, au bout du compte, comment juger quelqu'un qui choisit d'aller vers le suicide ou le suicide assisté, alors que, selon nous, il est encore capable de vivre ? Ce sont des questions très troublantes.

Finalement, c'est une question de cas par cas. Il faudrait connaitre cette personne dans sa vie, dans ses opinions, dans sa souffrance, tout en tenant compte du fait que personne d'autre ne peut vivre à sa place. D'une part, on est des êtres humains et, pour nous, la mort est très importante. Mais d'un autre point de vue, très détaché, la mort n'est pas si grave que ça. C'est exactement comme dans une pièce de Feydeau. On ouvre une porte et on en ferme une autre, sauf que, cette fois-ci, la porte, c'est la mort. Qu'est-ce que la mort ? Peut-être simplement un passage dans une autre pièce, un passage vers plus de lumière, un moment de répit qui permet de choisir un autre voyage, un autre théâtre ?

Maintenant, ce qu'on peut espérer, c'est que ce qui est en train d'arriver avec les naissances survienne aussi avec la mort. Les naissances sont de mieux en mieux accompagnées. On sait de plus en plus qui on reçoit. On y met plus de douceur. On manipule moins le bébé comme un objet, c'est maintenant un être qu'on reçoit au monde. Je suis un grand partisan de la naissance en eau chaude, avec une lumière tamisée dans la salle d'accouchement, et avec un contact peau à peau de l'enfant avec sa maman ou avec son papa dans la première heure de son existence. À mon avis, à travers ces attitudes, on est en train de se mettre à la place de cet être qui arrive au monde de façon intéressante. Alors, je dirais qu'on devrait aborder la mort de la même façon. D'ailleurs, nous retrouvons de plus en plus cette délicatesse au niveau des départements de soins intensifs et de soins palliatifs.

Dans notre société au grand complet, je pense que des conceptions énergétiques ou spirituelles de la vie et de la mort doivent prendre place. Il serait intéressant que la plupart des êtres se voient de plus en plus comme un ensemble énergétique dont le corps physique n'est qu'une partie. Au-delà du corps physique, il y a encore d'autres corps, des corps plus subtils : éthérique, émotionnel, mental, causal, atmique, bouddhique et d'autres encore. Il est certain que tenir compte de ces aspects énergétiques élargit la perception de la réalité matérielle. À

force d'en tenir compte, elle va devenir la réalité globale. Cela va faciliter la vie sur la Terre en général. Nous allons veiller à ce que ce voyage soit le plus amoureux et le plus créatif possible pour chacun de nous.

MARIE LISE LABONTÉ

Chacun est libre de ses choix. Il est difficile ici de se prononcer sur cette question. Chose certaine, il est clair que, pour se prononcer sur une question aussi fondamentale, il importe d'avoir plus de connaissances sur la mort. Par exemple, j'ai observé avec mes patients qui avaient des pensées suicidaires qu'il est important de leur permettre d'aller explorer leur mort en visualisation. Donc, sans mourir, on peut les amener à écouter la partie de soi en souffrance qui se cache derrière la pulsion de mort. Souvent, la souffrance s'atténue parce que la pulsion de mort est une grande pulsion de vie qui est retenue pour des raisons inconscientes.

Ce blocage cause tellement de souffrance qu'on envisage la mort comme issue. Je ne juge pas cet état d'être et je comprends que la souffrance peut provoquer cette envie d'en finir. Mais si on parvient à entendre son message, elle peut être canalisée autrement pour éviter des passages à l'acte. En ce qui concerne le suicide assisté ou l'euthanasie, le dialogue avec la personne qui le demande est nécessaire et ce dialogue ne peut être fait qu'avec les proches. Je crois qu'il est important qu'il y ait l'aide d'un intervenant pour clarifier ce besoin de mettre fin à un processus de vie. Le droit à la vie et à la mort est très personnel et légitime. Par contre, il y a beaucoup de facteurs qu'il est important de contempler.

ELIANE LHEUREUX

J'ai assisté à des revirements de situation quant à cet aspect. Seules les personnes directement concernées sont capables de donner un avis et il reste strictement personnel, n'ayant de valeur qu'au moment où il est donné. Ce que nous disons ou pensons lorsque nous sommes en bonne santé n'est pas toujours en phase avec ce que nous décidons lorsque nous sommes confrontés à la situation de fin d'incarnation. La loi a été faite pour tenir compte de ces aspects. Elle reste cependant humaine

avec ses imperfections et aussi ses protections qu'elle veut mettre contre les abus.

Nous restons des humains et, comme tels, nous avons nos faiblesses devant des situations où l'émotionnel est souvent au gouvernail… Ne pas vouloir voir souffrir l'autre est-il un élan d'altruisme ou l'angoisse de ne pas supporter sa propre douleur de voir ? Ne pas vouloir imposer ce que l'on pense être une déchéance à notre entourage est-il une volonté d'en finir ou une volonté d'épargner à l'autre la vue que nous lui offrons ? Autant de questions parmi un grand nombre d'autres, sans véritablement de réponses…

Croyez-vous qu'en fonction des connaissances que nous avons sur la mort, une loi sur la gestion de fin d'incarnation peut résoudre l'ensemble des problèmes (personnels, familiaux, médicaux et administratifs) inhérents à celle-ci ? En fait, selon vous, possédons-nous suffisamment d'information au sujet de la mort et de ses impacts, tant du point de vue physique que spirituel, pour adopter des mesures législatives adéquates et pour qu'une personne en fin d'incarnation puisse choisir en toute connaissance de cause la manière de la vivre ?

RAYMOND MOODY

Je pense que nous pouvons nous y rapprocher, mais que nous n'allons jamais être en mesure de clore tous les échappatoires possibles. De tout temps, il en a été ainsi dans l'histoire du droit. Je suppose qu'au Québec vous êtes régis par le Code Napoléon. Aux États-Unis, c'est la « Common Law » ou le droit commun qui s'applique. Dans chaque génération, il existe toujours de nouvelles situations totalement incompréhensibles qui surviennent et qui vont nécessiter un ajustement légal d'une façon ou d'une autre. Le droit commun est très bien fait. Son fondement est une question de bon sens, mais il faut l'adapter à ce qui survient dans chaque nouvelle génération.

Par exemple, aujourd'hui, il est possible d'avoir trois parents à la fois. Vous pouvez obtenir votre ADN mitochondrial d'un donateur, le reste du cytoplasme de la cellule d'une autre, des œufs provenant d'une autre

femme, puis le sperme de quelqu'un d'autre. Tout cela amène des questions fort complexes à répondre. On se retrouve avec des situations telles que Willard a contribué au bébé avec son sperme. Estelle y a contribué avec une partie de l'œuf, puis Martha à une autre partie. Ils se sont tous les trois entendus pour que ce soit Estelle qui élève l'enfant, mais le projet n'a pas fonctionné et c'est une autre femme qui finira par porter le bébé. Vous voyez la complexité des questions.

Il faut donc que quelqu'un s'assoit et tente de définir toutes les questions qui entourent de telles situations. Il y a toujours de nouvelles choses qui surviennent au fil du temps. Jamais nous n'obtiendrons une loi étanche, car même les critères de la mort peuvent changer. Chaque année, la technologie est de plus en plus avancée dans le domaine de la réanimation. On repousse toujours de plus en plus loin les limites et, à ce niveau, il faut constamment modifier les lois qui sont basées sur ces nouveaux faits et développements. Alors je ne pense pas qu'on parvienne à faire une loi de manière définitive. Une loi, c'est toujours un processus en évolution.

STÉPHANE ALLIX

Non, je ne pense pas. On a des informations sur les choses tout à fait pragmatiques, comme le degré de douleur. On arrive à peu près à mesurer éventuellement la souffrance physique d'une personne en fin de vie et encore, c'est quand même beaucoup sujet à caution. On a des moyens de répondre à cette souffrance et là, encore une fois, c'est limité, parce qu'après, on ne sait pas ce qui se passe. La recherche sur la conscience balbutie à peine. Aucun budget, ou si peu, ne lui est consacré. On ne sait pas ce qu'est la conscience. Les expériences de mort imminente sont encore sujet à débats dans le monde médical. Une importante proportion de soignants nie encore d'ailleurs purement leur réalité. Prenez cent médecins au hasard. Il y en a vingt qui ont une connaissance un peu légère de l'expérience de mort imminente, un ou deux éventuellement qui en savent plus pour avoir lu des études, mais l'immense majorité ignore tout de ce qui se joue et se débarrasse du sujet en parlant d'hallucination, de délire, de rêve… alors que l'on sait aujourd'hui avec certitude qu'il ne s'agit pas de cela.

Le médecin n'apprend pas la mort à l'école. Il apprend à guérir. Alors la mort, c'est son ennemi. En aucun cas, elle peut être une amie. En aucun cas, ce peut être quelque chose d'envisageable. Pour un médecin, accepter de laisser partir un patient, accepter que la mort puisse être un aboutissement logique, c'est une révolution intellectuelle que beaucoup ont de la difficulté à envisager. Ensuite, on passe sur l'après-vie et alors là, ça devient vertigineux. Notre ignorance est colossale.

Depuis l'antiquité, des philosophes à profusion débattent cette question : 50 % disent que tout continue et 50 % disent que tout s'arrête. Pourquoi est-ce que les premiers 50 % seraient plus intelligents que les autres 50 % qui disent que tout s'arrête ? Je n'en ai aucune idée. Ce sont de grands esprits qui débattent de cette question-là. Ensuite, si on passe aux religions, elles ont toutes une conception très différente du sens de la vie, du pourquoi on meurt et de ce qui se passe après. Donc, je ne pense absolument pas qu'on puisse dire qu'on a assez d'information pour pouvoir trancher cette question-là.

Je ne suis pas au fait des lois qui existent autour de cette question au Québec. En France, le débat est très ouvert. Il y a la Loi Leonetti qui permet un accompagnement assez intelligent avec respect de la décision et de la volonté de la personne en fin de vie. C'est assez bien adapté. Bien sûr que toutes les lois nécessitent d'être améliorées. Mais est-ce que c'est vraiment une loi humaine dans un pays donné qui va permettre une mort extraordinaire ? Je n'en suis absolument pas convaincu. Au contraire ! Je pense que la mort se prépare le plus tôt possible pour soi-même déjà, puis ensuite avec son entourage. Toute sa vie éclaire sa mort. C'est la vie personnelle de la personne qui meurt qui éclaire sa propre mort. Sa vie personnelle inclut aussi tout ce qui a trait à son entourage, son conjoint, ses enfants et ses amis. Je ne suis pas à l'aise et je n'ai pas forcément envie de m'exprimer sur la question de l'euthanasie ou sur l'interruption de vie. Je ne connais pas assez le dossier.

OLIVIER CHAMBON

Je pense que les législateurs n'ont absolument pas les informations nécessaires pour créer des lois intelligentes et respectueuses qui comprennent les raisons spirituelles de la maladie et de la mort, ainsi

que les façons spirituelles d'accompagner la maladie et la mort. Ils n'ont pas du tout ces éléments ni les éléments scientifiques au sujet des phénomènes périmortels qui ont été étudiés durant ces trente-cinq dernières années. Ces informations ne sont pas diffusées à la télé. C'est exactement ce qui s'est passé avec les 2èmes Rencontres sur les expériences de mort imminente de Marseille en mars 2013. Des représentants de laboratoires pharmaceutiques dans le comité de direction de la chaine s'y sont opposés au nom du matérialisme.

Dans leur immense majorité, les législateurs et les dirigeants sont des représentants du matérialisme. En conséquence, ils ne peuvent avoir le degré de conscience nécessaire à créer des lois qui soient individualisées, qui soient intelligentes, qui tiennent compte des différents niveaux de conscience et de ce qui se passe réellement après la mort. Les dirigeants et les législateurs ne sont pas prêts à tout ce qu'on vient de discuter. On devrait inviter tous les conférenciers du Congrès de Marseille à exposer tranquillement et sereinement, en leur donnant le temps de le faire avec les données dont on dispose, tout ce qu'on connait maintenant sur le processus du mourir et l'après-mort. On a maintenant suffisamment d'éléments convergents qui vont vraiment dans le sens de valider l'hypothèse comme quoi la conscience est indépendante du cerveau et qu'elle survit après la mort.

Cela représente une information fondamentale. Si tu n'as pas la notion que la conscience survit après la mort, comment est-il possible de faire une loi qui soit intelligente en matière d'accompagnement du mourir ou de droit au suicide. En reconnaissant du point de vue scientifique que la survie de l'homme est maintenant l'hypothèse la plus fondée par les faits dans la science, en fait la science qui s'y intéresse, à ce moment-là, peut-être qu'ils auraient une autre vision. Ils pourraient peut-être commencer à se poser les bonnes questions. Si tu ne tiens pas compte de la survie de la conscience dans ton questionnement, tu ne peux donc pas avoir les bonnes réponses.

ANNIE BABU

Au départ, on sait très bien qu'aucune loi n'est parfaite. Une loi, c'est une base, un cadre. Dans nos différents pays occidentaux, s'il y avait une loi à ce sujet, celle-ci ne pourrait certainement pas répondre à tous

les cas. Mais au fur et à mesure de son application, elle pourrait être améliorée. Il vaut mieux un texte que rien du tout. Elle ne répondrait pas à tout. Par exemple, on ne pourrait pas couvrir tous les cas de figure comme la maladie d'Alzheimer ou une euthanasie ou un suicide assisté d'enfant. Il y aurait inévitablement des aspects qui ne pourraient pas être pris en compte au départ, mais on pourrait toujours commencer à l'appliquer par rapport à des situations qu'on connait assez bien actuellement. On verrait ensuite s'il faut la restreindre ou l'élargir.

Aujourd'hui, le problème, c'est que tout se fait dans la clandestinité et dans la peur, parce qu'il y a interdiction. On ne peut pas réfléchir sur ces questions-là puisque lorsqu'on commence à le faire, on est dans « l'innommable » et dans la peur. Cela me rappelle ce qui se passait pour les interruptions volontaires de grossesse (IVG) avant la promulgation de la loi. J'ai souvent accompagné des médecins pour pratiquer des IVG clandestines ; mais comment parler, réfléchir sur des pratiques qui doivent rester cachées ? Tout cela se fait forcément mal pour toutes les personnes concernées, qu'elles soient patientes ou soignantes. Quand on faisait des IVG clandestines, je me rappelle très bien qu'on se réunissait entre nous, mais il ne fallait pas que les murs transpirent.

Pour améliorer une loi, il faut qu'il y ait une pratique qui soit bien définie et que ceux qui seraient amenés à accompagner des fins de vie puissent en parler en toute liberté. C'est cela qui mènera vers une amélioration de la loi et une meilleure pratique. Tant qu'on n'aura pas une loi plancher sur la fin de vie permettant toutes les options, la clandestinité va continuer. Encore aujourd'hui, il ne faut quand même pas oublier qu'il y a beaucoup de pays où toutes les options ne sont pas permises. Que font les gens quand ce n'est pas permis ? Ils vont dans les pays où ils peuvent obtenir ce qu'ils veulent afin de vivre leur fin de vie comme ils le souhaitent. Pour moi, cela représente une injustice intolérable. Ceux qui ont l'information, l'argent et les moyens physiques de voyager peuvent choisir leur fin de vie, mais la population en général ne le peut pas parce qu'il y a une loi qui interdit ces choix dans leur pays.

Une loi autorisant la liberté de choix sera aussi bénéfique dans le cas des soins palliatifs, car elle offrira l'option du suicide assisté aux patients en fin de vie. Elle permettra aussi d'ouvrir un espace de réflexion qui n'est pas possible aujourd'hui puisque ce sujet est tabou. De plus, cette loi qui permettra un nouveau choix ne sera pas une obligation à l'image de la loi sur l'IVG qui n'a pas obligé les femmes enceintes à avorter !

JEAN-JACQUES CHARBONIER

La mort demeure un grand mystère. Une chose est certaine : une société spirituellement évoluée a un grand respect pour la vie sous toutes ses formes. Dans une société spirituellement évoluée, il n'y a aucune place pour les guerres, les meurtres, les « peines de mort », les suicides – assistés ou pas – , les euthanasies, les interruptions volontaires de grossesse, les corridas, les expérimentations animales, les élevages d'animaux en batterie, etc. *Bref, aucune place pour toutes les actions qui sous-estiment l'importance de la vie. Nous sommes loin d'atteindre cette perfection. En France, la Loi Veil a légalisé l'interruption de grossesse en 1975 ; ce n'est pas l'idéal, mais cela a permis d'éviter une clandestinité qui était responsable de centaines de décès par année de jeunes femmes qui mouraient de septicémie en raison de l'action de « faiseuses d'anges » qui, pour battre monnaie, n'hésitaient pas à réaliser des infanticides à des stades avancés de grossesse.*

On peut mettre en parallèle à cela la gestion actuelle des fins de vie dans notre pays. En particulier la prise en charge des comateux en réanimation. Pour résumer les choses, la législation actuelle, Loi Léonetti, autorise l'euthanasie passive et interdit l'euthanasie active. Autrement dit, quand une vie est devenue désespérée et que toute guérison semble impossible, il est autorisé de ne pas poursuivre des traitements qui vont inutilement prolonger la vie, mais il est interdit de provoquer délibérément la mort en injectant une substance létale. On en conviendra volontiers, le résultat est le même, ce n'est qu'une question de délai. Dans le premier cas, les personnes meurent en quelques jours ou en quelques semaines et dans le deuxième, en quelques secondes après l'injection du fameux produit.

Les conséquences de cette législation hypocrite est que régulièrement, en toute clandestinité et en toute impunité, des soignants pratiquent de leur propre initiative des injections létales. À une époque de crise économique où les places de réanimation se font de plus en plus rares, ces meurtres se multiplient. Il est grand temps de mettre en place une loi coercitive adaptée à cette situation scandaleuse. Il est aussi grand temps de reconnaitre qu'il existe des guérisons miraculeuses totalement imprévisibles et que nul ne peut se permettre de décider la fin d'une vie.

Pour faire une loi adéquate, il faudrait aussi élargir notre vision de l'être en fin de vie. En réanimation, certains soignants donnent vraiment l'impression qu'ils soignent des corps comme s'il s'agissait de simples voitures ; des véhicules terrestres. Ils changent des pièces, ils monitorisent les fonctionnements, mais ils oublient que, dans cette mécanique, aussi perfectible et malade qu'elle soit, il y a quand même un être qui l'habite. Ils s'en soucient peu, notamment au moment du passage. Il y a des personnes qui aident à faire ce passage, on les appelle les « passeurs d'âmes ». Ils rendraient service en réanimation.

Je fais actuellement une étude à ce sujet. J'ai commencé une recherche dans mon unité de réanimation auprès des personnes dans le coma avec Christelle Dubois, une médium. Le but est de rentrer en contact avec ce que j'appelle « la conscience intuitive » des comateux pour savoir ce qu'ils désirent et ce qu'ils souhaitent nous « dire ». Les premiers résultats sont plutôt très encourageants et révélateurs sur les informations qui pourraient être ainsi obtenues dans le but de faciliter les soins et l'accompagnement offerts à ces personnes. Je poursuis ces recherches avec d'autres médiums. Les médecins traditionnels que nous sommes ont tout intérêt à travailler en bonne complémentarité avec les passeurs d'âmes, les groupes de prière, les médiums ; tous ces gens qui soignent d'une autre façon. Nous sommes à l'aube d'une nouvelle façon de soigner ; celle qui s'intéresse tout autant au corps qu'à l'esprit qui l'habite, le temps d'une vie terrestre. On ne peut que s'en réjouir.

ANNE GIVAUDAN

Non, je crois que nous sommes loin d'avoir tous les éléments pour légiférer adéquatement sur ce sujet, mais est-ce qu'on les aura tous un jour ? Est-ce qu'on peut faire une généralité d'un sujet aussi intime et

personnel ? Est-ce qu'on peut proposer une manière de faire qui convienne à tous ? Autrefois, cette question ne se posait pas. En Suisse et en Belgique, cette possibilité est admise. Au Québec, on est en train de légiférer sur la question, mais il n'y a pas encore d'autorisation, de même qu'en France. La question reste à savoir ce qui est mieux dans un pays ou l'autre.

Il est difficile de régler les questions relatives à la fin de vie parce qu'on ne sait pas à quel moment va se passer le déclic, et ce déclic-là est important. On peut se demander si, lorsqu'une personne décide de partir, cela sera considéré comme un suicide. Il se peut qu'au dernier instant, elle ait quelque chose à comprendre dans la situation de fin de vie qui est la sienne (c'est le cas de Arthur H dans « rupture de contrat) et qu'elle doive revenir la vivre à un moment donné, comme c'est le cas pour les personnes suicidées, parce qu'il lui manque un petit bout de vie. Peut-être, et je dis peut-être avec un point d'interrogation, parce qu'en fait je n'ai pas de données sur l'euthanasie. Je préférerais que chacun décide individuellement, car c'est une question délicate référant à l'histoire de chaque personne et c'est encore plus difficile d'en faire une généralité.

Par contre, à l'heure actuelle, je n'ai pas cette impression que chacun sache vers quoi il va et jusqu'où peuvent aller les conséquences que génère le choix de partir ou de rester. C'est un peu comme donner un jouet un peu dangereux à un enfant. Une telle loi nous donne le droit de vie ou de mort sur nous-mêmes. En fait, nous avons déjà ce droit. En tant que personnalités incarnées, nous avons oublié ce que notre âme a décidé avant son incarnation. Cette dernière sait ce dont nous avons besoin. Ce qui n'est pas toujours le cas de la personnalité.

Je dirais qu'il y a deux histoires ou deux réalités. Il y a la réalité de la personne incarnée qui se dit : J'en ai marre, *et qui décide de se suicider. Elle va sur l'autre plan et là, davantage en connexion avec son âme, elle réalise que son problème n'est pas du tout résolu. Donc, pour pouvoir décider adéquatement d'une telle question, il faudrait qu'on ait davantage une harmonie avec notre âme ou un lien direct avec ce que nous sommes vraiment, et pas simplement avec notre personnalité incarnée. On peut seulement faire le constat que c'est souvent la plus petite partie de nous qui décide et que ce n'est peut-être pas toujours un*

choix adéquat pour le cheminement de l'âme. En conséquence, si on parvenait toujours à entendre l'âme sur une telle question, on prendrait la bonne décision. Je me répète sans doute, mais c'est important de savoir que notre âme sait ce dont nous avons besoin, et que nous devons lui faire une absolue confiance, ce qui peut paraitre difficile ou injuste aux mortels que nous sommes.

Matière à réflexion

Nous sommes pratiquement à la fin du livre ; quelle est maintenant votre opinion au sujet de la vie et de la mort ? Votre opinion s'est-elle transformée à la suite de la lecture de ce chapitre ? Expliquez ce qui s'est transformé pour chacune de ces questions.

- Le sens de votre propre vie est-il le même qu'en début de lecture ? Voyez-vous votre incarnation d'une manière différente maintenant ?
- Voyez-vous toujours l'euthanasie ou le suicide assisté de la même manière ?
- Si vous étiez près de la grande traversée, comment pourriez-vous atteindre votre objectif de mourir en paix ?
- Au quotidien, quels moyens mettez-vous en place pour trouver la paix intérieure ?
- Si un être cher était dans le coma, comment l'accompagneriez-vous ?

Suggestions pour continuer la réflexion

- Michel Coquet, *Comprendre la mort pour connaitre la vie*
- Marie de Hennezel, *Nous voulons tous mourir dans la dignité*
- Stéphane Allix, *Manuel clinique des expériences extraordinaires*

- Marcel Boivert et Serge Daneault, *Être ou ne plus être*
- Dalaï Lama, *Du bonheur de vivre et de mourir en paix*
- Jean-Jacques Charbonier et Annie Babu, 4 *Regards sur la mort et ses tabous*

---

1 Plus amplement décrit dans *Bienvenue sur Terre !*, op. cit. note 7, pp. 53 à 73.

2 Il arrive parfois qu'une certaine souffrance similaire à ce qui existe dans le corps physique subsiste dans le corps émotionnel dans les premiers moments après la mort. Cela survient quand la fin d'incarnation se déroule particulièrement dans la résistance, dans les peurs ou que le processus de la mort a été très long et souffrant. Les corps énergétiques sont alors épuisés par ce passage et cela engendre une souffrance dans les premiers moments dans l'astral.

3 www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/fr.

4 Laureys. S.; Celesia, G.; Cohadon, F.; Lavrijsen, J.; Léon-Carrion, J.; Sannita, WG. ; Sazbon, L.; Schmutzhard, E.; von Wild, KR. ; Zeman, A.; Dolce, G. ; and the European Task Force on Disorders of Consciousness. *Unresponsive wakefulness syndrome : a new name for the vegetative state or apallic syndrome.* BMC Medicine (2010) 8:68.

5 Tirée d'une entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

6 Mes recherches, qui se poursuivent au sujet de la corde d'argent, m'amènent à préciser ici ce qui a déjà été évoqué dans le livre *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?* à propos des trois cordons et de leurs points d'ancrage.

7 Tirée de l'entrevue effectuée pour les fins de ce livre.

Conclusion

Arrivé à la fin de ce que tu devrais savoir,
tu es au seuil de ce que tu devrais ressentir.

– Khalil Gibran,
L'enfer est dans un cœur vide

Conclure sur un sujet aussi vaste, intime et délicat que la mort et la manière de la vivre est fort difficile. Bien des questions ont été lancées dans les chapitres précédents afin que chacun puisse amorcer une réflexion quant à la manière de percevoir la mort et sa propre mort.

La mort, c'est ce qui rend la vie plus précieuse, nous dit Sonia Barkallah. *Heureusement qu'elle est là. Elle permet vraiment de faire de la vie un diamant. Quand j'étais ado et que j'ai entendu ces témoignages dans le film du Dr Moody, j'ai vraiment redécouvert et cru en l'humain. Je parle d'humanité. C'est ce qui semblait avoir disparu de ma vie alors. Voilà pourquoi j'en ai été tellement touchée. Quelque part au fond de moi, c'était comme un petit souvenir qui revenait*[1]. La compréhension de ce grand passage réveille l'amour profond en soi, cet amour durable, infini qui transcende les mondes et qui nous unit à tout ce qui existe.

En s'égarant du sens de la mort, on s'éloigne de soi. Dans ce passage, tout rappelle chacun de nous à la centration, mais idéalement, ce retour à soi devrait s'effectuer bien avant la traversée vers les autres plans de conscience si nous souhaitons réellement transformer la manière actuelle de mourir et, par surcroit, la manière de vivre l'incarnation. En ce moment,

une mutation énergétique conspire à nous ramener au centre de notre être. Les barrières, les limitations, les dogmes tombent les uns après les autres pour que nous puissions vivre dans la vérité de notre essence spirituelle. Les passages de la naissance et de la mort ne sont pas exclus de ces changements majeurs.

Malgré cet élan énergétique propice à instaurer de nouveaux modèles, le défi de revenir à soi est de taille puisque tout incite à conjuguer le quotidien avec l'auxiliaire « avoir » et à chercher le mieux-être dans des moyens matériels. Mais nous faisons face à un mur si nous continuons à mystifier la mort en lui attribuant des vertus qu'elle ne possède pas ou du moins qui ne sont pas exactement comme nous les envisageons actuellement. Nous ne pouvons plus nous endormir face à celle-ci. Cela a trop d'impacts ici comme dans l'au-delà.

Pour trouver paix et dignité durant tous les passages de la Vie, il devient impératif de renouer avec le sens de la Vie dans sa globalité et de retrouver cette connexion avec la sagesse innée. Ainsi, la souffrance qui marque un éloignement de ce sens et de l'essence qui habite chaque être humain s'estompera. Les peurs, les angoisses, les attachements et les croyances qui portent ombrage à l'acceptation et au détachement durant ces transitions en seront du coup diminués. Actuellement, plus de quatre-vingts pour cent des gens meurent en milieu hospitalier, là où tout est orienté vers la guérison et non vers l'acceptation de cette inéluctable réalité. Certes, on s'indigne contre ce contexte, mais force est de constater qu'il n'est en fait que le propre reflet de notre refus individuel face à la réalité de la mort.

C'est le degré d'acceptation et de détachement que l'être éprouvera face à ce passage et surtout face à lui-même qui fera la différence entre le déni ou la résistance et un engagement à la transformation. Dans un discours diffusé sur Internet, Amanda Bennett, journaliste et auteure du livre *The Cost of Hope*, souligne un point crucial. Si l'espoir est un outil aidant, il est important d'apprendre aussi à accepter que la mort fait partie de la vie ; elle est une étape inéluctable qui pourra être mieux vécue par tous ceux qu'elle touche si on apprend qu'il faudra un jour ou l'autre accepter de quitter ce monde. *Il ne semble pas y avoir une manière noble de mourir*, dit madame Bennett. *Mon mari et moi avons vécu un récit héroïque parce que nous avons combattu ensemble ; par contre, nous n'avions pas de récit héroïque quant à la manière de laisser aller*[2].

Mourir en paix et accepter la mort avec détachement ne proviendra jamais d'une loi, d'une mesure administrative ou d'un soin. Ce sont des états d'être qui découlent d'une démarche intérieure. Il faut prendre le temps de réfléchir à la mort, à la Vie et à ce qu'on veut y vivre. Il nous faut ensuite être cohérents dans nos choix de vie pour pouvoir matérialiser ces désirs. Par exemple, les directives en fin de vie existent et sont reconnues depuis des années. Pourtant, très peu de gens s'en prévalent de manière réellement réfléchie. Quand on s'en prévaut, on ne va guère plus loin que ce que propose la clause minimale en matière d'acharnement thérapeutique. Mais vivre une fin d'incarnation de manière paisible va bien au-delà du refus de soins inopportuns. C'est une réflexion générale sur ce qui nous anime, ce qui nous élève et ce qui nous permet de transcender les peurs, les angoisses et les attachements[3].

Bien évidemment, la réflexion concernant les balises pour éviter l'acharnement thérapeutique et pour faire place à la volonté des mourants doit se poursuivre. Mais elle trouvera sens et alignement quand elle sera fondée sur une recherche individuelle profonde relativement à la mort. Tant que chacun évite ces questions et qu'il blâme le système en place quand il y a une prise en charge inadéquate, on repousse la transformation souhaitée.

On ne veut plus de dogmes qui limitent les libertés individuelles ou qui imposent des manières de faire au niveau spirituel, alors il ne faut pas se surprendre que la médecine ne s'occupe que du corps quand vient le temps de traverser une maladie ou une fin de vie. Il lui est dès lors bien difficile de s'immiscer dans la vie des individus, comme nous le partage le Dr Raymond Moody : *Avec mes patients en phase terminale, j'ai toujours eu comme politique de ne jamais juste leur livrer de l'information sur l'après-vie sans qu'ils ne m'en demandent. Chaque personne meurt à sa façon. Je n'irais donc jamais voir un patient en phase terminale pour lui dire :* Laissez-moi vous raconter ce qui va arriver. *Au fils des ans, il est arrivé plusieurs fois que certains de mes patients en phase terminale qui n'étaient pas au courant de mes travaux sur les expériences de mort imminente, me disent des choses comme :* Je sais que je vais mourir. Est-ce qu'on possède certaines informations au sujet de personnes qui ont déjà vécu une expérience similaire à la mort ? *À ce moment, je me sentais obligé de leur en parler. Je leur répondais :* Oui, voici ce que les gens nous racontent à propos de ces expériences… *Cela leur apporte évidemment beaucoup de*

réconfort d'en apprendre plus. À mon avis, il ne serait pas respectueux d'aller voir un patient pour lui présenter cette information sans qu'il ne l'ait au préalable demandé. Ce serait comme si on allait lui parler de signes religieux ou autres informations purement personnelles[4].

Sachant que le changement espéré pour vivre une mort paisible ne proviendra pas de mesures externes, alors *soyons les agents de changement* grâce à notre quête de réponses, à notre réflexion sur la vie et à l'établissement de nos volontés de manière claire. C'est un pas de géant dans l'ouverture de conscience qui se crée chaque fois que l'un d'entre nous requiert un accompagnement holistique puisque les modèles sociaux sont toujours établis pour répondre aux besoins des individus. Chaque geste posé dans une conscience holistique permet à la mort de prendre pleinement *vie*, non seulement pour l'être en transition mais pour tous ceux qu'elle touche.

Pour passer de la vision matérialiste à un regard holistique, il n'y a qu'un pas à franchir. Celui qui mène au cœur. Après avoir visionné une magnifique vidéo sur Youtube[5] à propos d'un médecin et professeur en gynécologie et obstétrique nommé Carey D. Andrew-Jaja qui chante la bienvenue aux nouveau-nés avec ces quelques mesures de la chanson *What a Wonderful World* de Louis Armstrong, je ne peux que saluer cette merveilleuse initiative pour accueillir ces êtres en transition et croire que ce pas est déjà amorcé :

What a Wonderful World

« I hear babies cry... »

J'entends pleurer les bébés

« I watch them grow »

Je les regarde grandir

« They'll learn much more than I'll never know »

Ils apprendront plus que je ne saurai jamais

« And I think to myself : what a wonderful world »

Et je me dis : Quel monde merveilleux

Pour entrer dans le même mouvement, je me plais à imaginer la suite de cette chanson qu'on pourrait offrir aux êtres au moment de leur grande

Traversée :

« Je vois rire les mourants

Ils ont sagement grandi

Ils ont tellement appris et aimé

Et je me dis : *Quel monde merveilleux* »

J'ose rêver de ce jour pas si lointain où tous les passages de la vie seront vécus pleinement dans la paix et la dignité. Oui, ce monde est merveilleux quand on prend simplement le temps de l'observer avec les yeux du cœur et d'en ressentir toute la beauté. La mort en fait partie intégrante. Il n'en tient qu'à chacun de nous de retrouver en notre for intérieur tous les trésors qu'elle recèle.

---

1 Tirée d'une entrevue effectuée pour les fins de ce livre.

2 Tirée du discours d'Amanda Bennett publié sur le site TED.com en octobre 2013 : www.ted.com/talks/lang/fr/amanda_bennett_a_heroic_narrative_for_letting_go.html?source=facebook#. UsfLbbFdAax.facebook.

3 À ce sujet, la psychologue Josée Bouchard a conçu un magnifique document, *Carnet de passage*, qui permet d'envisager de nombreux aspects de la mort. Pour de plus amples informations, voir www.joseebouchard.com. Dans le livre *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?*, je propose une réflexion plus approfondie sur la mort et j'ajoute certains éléments qui ne sont pas abordés dans le *Carnet de passage*.

4 Tirée de l'entrevue réalisée pour les fins de ce livre.

5 Dr Carey Andrew-Jaja, *Singing Doctor*, Magee-Womens Hospital of UPMC. http://youtu.be/NBrhF77Hqag.

Remerciements

Un projet comme celui-ci a nécessité la collaboration de nombreuses personnes à qui il m'importe d'exprimer ma gratitude.

Tout d'abord, j'aimerais remercier Sonia Barkallah pour son accueil et sa générosité durant les 2èmes Rencontres sur les expériences de mort imminente à Marseille en mars 2013. Cela m'a permis de pouvoir interviewer plusieurs personnes qui ont participé à ce livre. Un immense merci à Martine Delouppy, petite sœur d'âme, qui a été le pont d'amour pour faire en sorte que ces interviews se déroulent dans la douceur et la joie. Mesdames, vous avez été les deux anges qui m'ont permis d'amorcer ce manuscrit. Mille mercis à vous deux.

Ensuite, il me faut aussi remercier mon amie et rédactrice en chef du magazine *Vivre*, Lucie Douville, qui a accepté sans hésitation mon projet d'interviews pour le magazine, si improbable semblait-il au départ. Ta confiance sans borne a été un tel cadeau qui a servi la réflexion proposée dans ce livre !

Je ne peux passer sous silence l'extrême générosité de mes invités pour leur ouverture de cœur à ce projet, le temps accordé pour l'interview et la révision des textes. Stéphane Allix, Annie Babu, Sonia Barkallah, Dr Olivier Chambon, Vanessa Charland-Verville, Dr Jean-Jacques Charbonier, Guy Corneau, France Gauthier, Anne Givaudan, Marie Lise Labonté, Eliane Lheureux, Dr Raymond Moody, je vous offre mes plus sincères remerciements et ma profonde reconnaissance.

Il m’est aussi nécessaire d’offrir ma plus profonde et sincère gratitude à Miriam Gablier, journaliste au magazine *Inexploré,* pour m’avoir mise en lien avec le Dr Ervin Lazslo. C’est un fabuleux cadeau et je m’en sens fort bénie.

J’éprouve également une totale gratitude envers le Dr Ervin Lazslo d’avoir accepté de préfacer ce livre. C’est un cadeau inestimable, autant pour le temps accordé à cette demande alors qu’il était débordé par ses propres projets que pour son accueil chaleureux et sa gentillesse infinie offerte tout au long de nos échanges.

Ce livre ne pourrait exister sans l’apport indéniable de mes guides pour qui j’éprouve une gratitude sans borne. Il en est de même pour toutes les sources d’information qui ont servi à nourrir mes réflexions.

Je remercie ma mère, Annette Giguère et Michael McGraw pour la transcription et la traduction des entrevues, ainsi que Lucie Brosseau pour la traduction de la préface. C’était une somme colossale de travail et je suis remplie de gratitude à votre égard pour ce précieux coup de main.

Il me faut aussi exprimer ma reconnaissante à France Trudel, Lucie Brosseau, à ma maman et à Marie-Claude pour leurs précieux commentaires qui ont enrichi ce texte.

Je remercie les personnes qui ont accepté que je publie un témoignage qu’elles m’ont précieusement confié.

J’aimerais également remercier Béliveau Éditeur de m’accueillir dans sa maison d’édition. Je m’en sens fort touchée. J’offre aussi à mon amie et directrice de l’édition, Marthe Saint-Laurent, ma plus profonde gratitude pour la confiance qu’elle m’a accordée et pour son enthousiasme à publier ce livre. J’ai apprécié son travail et son regard des plus précieux pour y apporter la touche finale. Merci aussi à toute l’équipe qui a permis la réalisation de ce projet.

J’offre aussi ma gratitude à mes amis et précieux collaborateurs Marie-Claude Bérubé et Martin Chamberland de Novatorré pour leur aide à l’élaboration des illustrations et au développement d’idées géniales pour mon travail et pour la promotion de ce livre. J’apprécie votre grande générosité à mon égard et votre professionnalisme fantastique.

À chacun de vous, puissent ces mots vous offrir toute la joie reçue par votre contribution à cette réflexion sur la mort. Soyez bénis pour ce geste du cœur.

Avec toute ma reconnaissance,

Sylvie ♥

LEXIQUE

ÂME : elle représente le lien énergétique entre les corps subtils et l'esprit durant le cycle des incarnations. *Elle est divisée en trois parties. L'âme consciente est le lien entre l'esprit divin et la matière. L'âme intellectuelle est le lien entre l'esprit vital et la matière. L'âme émotionnelle est le lien entre l'esprit humain et la matière. Durant le long processus d'incarnation, elle a pour rôle de nous aider à rester en contact avec les trois parties de notre esprit et, à ce titre, elle est porteuse de l'état d'ouverture de notre conscience individuelle*[1].

CORDE D'ARGENT : lien énergétique reliant le corps physique au corps éthérique, au corps émotionnel et au corps mental. Elle est composée de trois cordons. Le premier (cordon vital), fait d'éther, s'attache au ventricule gauche du cœur et au corps vital au niveau du chakra du plexus solaire. Le deuxième cordon (de l'ancrage), composé de substance astrale, lie le corps vital du chakra du plexus solaire au corps astral à la hauteur du foie. Le troisième cordon (de la conscience), composé de substance mentale, relie le corps astral au niveau du foie jusqu'au corps mental au niveau du sinus frontal[2]. La rupture des trois segments de la corde d'argent définit la mort d'un point de vue énergétique.

CONSCIENCE : état de présence et de vigilance qui caractérise l'être et qui vit au-delà du corps physique, du cerveau et des attributs corporels et cérébraux. C'est cet état qui possède la capacité de comprendre, de concevoir, de ressentir, de percevoir et de désirer, d'aimer, d'être en paix et en compassion. Il incite aussi les êtres à accroitre la qualité de la paix intérieure, l'amour et la joie.

Corps énergétiques : au nombre de sept, les corps subtils sont les enveloppes nécessaires pour que nous puissions passer d'un monde d'unité à la densité de la matière terrestre. Ils permettent de traverser les sept plans de conscience existant dans le monde de Lumière pure et la Terre : monadique, atmique, bouddhique, causal, mental, émotionnel ou astral, et éthérique.

Cristallisation : blocage énergétique engendré par un déséquilibre émotionnel (peur, stress intense, traumatisme ou tension prolongée) empêchant la circulation de l'énergie vitale qui s'agglutine dans les tissus du corps physique. À la longue, ces blocages finissent par perturber le fonctionnement du corps physique et peuvent provoquer malaise et maladie. En fin de vie, ces énergies cristallisées dans le corps ralentissent le processus de la mort en freinant la sortie du corps physique.

Ego : *conscience individuelle ou tout ce qui nous définit comme être séparé du Tout (ou encore de la Source, de Dieu, de la Lumière ou de l'Amour pur). Il est divisé en deux parties distinctes : le Soi (aussi appelé conscience divine ou conscience de Soi et fait référence aux capacités de l'esprit et à l'intelligence divine) et le Moi (aussi appelé personnalité, fait référence aux capacités de l'intellect). Le Soi, ou conscience divine, est le siège de toutes nos capacités intuitives, de la polarité féminine qui ouvre la voie vers la communication subtile. Le Moi, ou la personnalité, porte la polarité masculine qui ouvre la voie à l'action concrète et à notre capacité de créer les manifestations intuitives que nous recevons*[3].

Esprit : partie la plus élevée de notre être qui se divise en trois fonctions spécifiques. *L'esprit divin, c'est la partie unifiée de notre être, là où il n'y a ni espace-temps, ni peur, ni doute, ni dualité, là où nous sommes tout simplement pure lumière. C'est lui qui régit le corps monadique. L'esprit vital permet la création et l'activation de la personnalité. C'est lui qui régit les corps atmique, bouddhique et causal. L'esprit humain donne naissance à l'intellect et régit les corps énergétiques inférieurs (mental, émotionnel, éthérique et physique)*[4].

Euthanasie : l'acte qui consiste à donner la mort à un malade afin d'abréger ses souffrances insupportables pour des raisons médicales, notamment l'incurabilité d'une pathologie. Elle est dite active quand la mort est due à l'administration d'un produit par dose létale. On la décrit

comme étant passive si la mort est provoquée par un arrêt des soins curatifs pour prodiguer seulement des soins de confort par des antalgiques ou des soins de confort respiratoire ou par le retrait des moyens du maintien des fonctions vitales ou des ordonnances de non-réanimation.

Expérience de conscience accrue : état de conscience spécifiquement associé à certaines expériences se déroulant en fin d'incarnation, telles que les visions sur le lit de mort (*deathbed visions*) dans lesquelles le mourant entre en contact avec un défunt, une figure religieuse ou mystique, ou avec un lieu d'une grande beauté, inconnu de ce dernier.

Expérience de mort imminente : *Expérience décrite par certains individus présentant une mort cérébrale à l'électroencéphalogramme, mais revenant à la vie*[5]*. Elle implique une sensation de quitter son corps, de transcender nos concepts habituels de temps et d'espace. Certaines personnes rapportent avoir eu des visions de parents ou d'êtres chers décédés, quelques fois des figures divines ou mystiques. Parfois, on revoit toute sa vie et on juge son propre comportement. Finalement, on atteint un point de non-retour. Ensuite, on revient et on essaie de trouver un sens à cette expérience*[6]*.*

Expérience de mort partagée : événement se produisant simultanément avec la mort de l'être en transition vers les mondes subtils durant lequel certaines personnes éprouvent des vécus de nature paranormale ou mystique, communs ou partagés avec le mourant. Il peut s'agir de phénomènes de sortie de corps ou télépathiques se produisant par empathie avec le défunt. Ces personnes peuvent alors avoir la sensation de se trouver dans une autre dimension avec le défunt, de passer à travers un sas, de ressentir sa présence même à distance, de pouvoir observer le film de la vie du défunt ou encore de l'accompagner vers un autre plan de conscience.

Expérience péri mortem : ensemble des expériences pouvant survenir aux frontières ou au moment de la mort, telles les expériences de mort imminente, les expériences de mort partagée, les expériences de conscience accrue.

Incarnation : le fait pour une âme de revêtir un corps physique pour vivre des expériences dans le monde matériel. Ce terme peut aussi décrire la période se déroulant entre la naissance et la mort.

Fin d'incarnation : autrement nommée mort – marque tout le processus préparatoire à la mort et à la sortie du corps physique. Ce terme est employé préférablement en fin de vie, envisagée du point de vue de l'âme, la vie n'ayant pas de fin. Du point de vue de l'âme, le voyage sur Terre se déroule grâce au véhicule de chair – *in carne* – d'où le terme incarnation. Cette dernière débute par le passage de la naissance et se termine par le passage de la mort.

Personnalité : partie de l'ego, autrement nommée le Moi, qui manifeste la conscience individuelle dans l'action concrète.

Pranã : terme sanskrit qui signifie « il respire ». Il fait référence au souffle vital. C'est une énergie vitale universelle dont se nourrissent tous les êtres vivants sur Terre à même la respiration. Cette énergie circule dans le corps physique à travers les *nadis* – canaux subtils – qu'on peut comparer aux vaisseaux sanguins.

Suicide assisté : moyen de mettre fin à son incarnation mis à la disposition d'un patient atteint d'une maladie terminale qui éprouve des souffrances intolérables, à l'aide d'une prescription d'une dose létale d'un médicament prescrit par un médecin dans des conditions strictes. Le patient pourra utiliser cette dose létale au moment qu'il jugera opportun.

---

1 Tirée du livre *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?*, pp. 20 et 21.
2 Tirée des enseignements de la Cosmogonie des Rose-Croix, de Max Hendel.
3 Op. cit. note 62.
4 Op. cit. note 62.
5 Tirée du site Vulgaris médical : www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/mort-imminente-experience-de.
6 S. Allix et P. Bernstein, *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, p. 42.

BIBLIOGRAPHIE

Livres

ALEXANDER, Eben, *Proof of Heaven*, New York, Simon & Schuster Paperbacks, 2012.

ALLIX, Stéphane, Bernstein, Paul, *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, Paris, InterÉdition, 2009-2010.

ALLIX, Stéphane, *La mort n'est pas une terre étrangère*, Paris, J'ai Lu, 2013.

ANSELME, Carine, *Une enquête à la frontière de la vie*, Paris, La Martinière, 2013.

BAILEY, Alice, *De l'intellect à l'intuition*, Genève, Lucis 1977.

BARKALLAH, Sonia, *2èmes Rencontres Internationales sur les expériences de mort imminente*, Berre L'Étang, S17 Productions, 2013.

BEAUREGARD, Mario, *Du cerveau à Dieu*, Paris, Guy Trédaniel, 2008.

BESANT, Annie, *La sagesse antique*, Paris, Adyar, 1993.

BOISVERT, Marcel et Daneault, Serge, *Être ou ne plus être : Débat sur l'euthanasie*, Montréal, Voix Parallèles, 2010.

BONNANO, Georges A., *L'autre côté de la tristesse*, Québec, Dauphin Blanc, 2011.

BOUCHARD, Josée, *Carnet de passage*, Josée Bouchard : www.josee-bouchard.com.

BOZZANO, Ernest, *Phénomènes psychiques au moment de la mort*, Agnières, Éditions JMG, 1998.

BRADEN, Gregg, *La guérison spontanée des croyances*, Outremont, Ariane, 2008.

BRUNE, François, *Les morts nous parlent*, Paris, Du Félin, 1988.

CALLANAN, Maggie et Kelly, Patricia, *Final Gifts : Understanding the Special Awareness, Need and Communications of the Dying*, Bantam, New York, 1997.

CHAMBON, Dr Olivier, *Expériences extraordinaires autour de la mort*, Paris, Guy Trédaniel, 2012.

CHARBONIER, Dr Jean-Jacques, *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*, Paris, Guy Trédaniel, 2012.

CHARBONIER, Jean-Jacques et Babu, Annie, *4 Regards sur la mort et ses tabous*, à paraitre en janvier 2015 aux Éditions Guy Trédaniel.

CHARBONIER, Jean-Jacques, *Les 3 clés pour vaincre les pires épreuves de la vie*, Paris, Guy Trédaniel, 2013.

COMPTE-SPONVILLE, De Hennezel, Marie et Kahn, Axel, *Doit-on légaliser l'euthanasie ?*, Paris, de l'Atelier, 2004.

COQUET, Michel, *Comprendre la mort pour connaitre la vie*, Monaco, Éditions Alphée, 2010.

COQUET, Michel, *Les çakras : anatomie occulte de l'homme*, Croissy-Beaubourg, Dervy, 1990.

CORNEAU, Guy, *Le meilleur de soi*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2007.

CORNEAU, Guy, *La guérison du cœur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2004.

DALAI LAMA, *L'art du bonheur,* Paris, J'ai lu, 2000.

DALAI LAMA, *Du bonheur de vivre et de mourir en paix*, Paris, Seuil, 2004.

DE BEER, Pierre, *L'accompagnement bénévole des personnes en fin de vie*, Québec, Anne Sigier, 2004.

DE HENNEZEL, Marie et de Montigny, Johanne, *L'amour ultime*, Montréal, Alain Stanké, 1990.

DE HENNEZEL, Marie, *La mort intime*, Paris, Robert Laffont, 1995.

DE HENNEZEL, Marie et Leloup, Jean-Yves, *L'art de mourir,* Paris, Robert Laffont, 1997.

DE HENNEZEL, Marie, *Mourir les yeux ouverts,* Paris, Albin Michel, 2005.

DE HENNEZEL, Marie, *Nous voulons tous mourir dans la dignité,* Paris, Robert Laffont, 2013.

DOSSEY, Larry, *Le surprenant pouvoir de la prière*, Paris, Trédaniel, 1997.

DROUOT, Patrick, *Nous sommes tous immortels*, Paris, Du Rocher, 1987.

DUDOIT, Eric, *Au cœur du cancer, le spirituel*, Paris, Glyphe, 2007.

DUDOIT, Eric et Eliane Lheureux, *Ces E.M.I. qui nous soignent*, Berre L'Étang, S17 Productions, 2013.

DUTHEIL, Régis et Brigitte, *L'homme superlumineux*, Montréal, Libre Expression, 1991.

FAUCHÈRE, Andrée, *Dans un coma profond*, Genève, Slatkine, 2002.

FAUCHÈRE, Andrée, *Il est vivant*, Aubenas, SMÉ, 1992.

GABLIER, Myriam, *La réincarnation*, Paris, La Martinière, 2014.

GARITE, Jean-Pierre, *Les matrices émotionnelles & Révolution personnelle*, Aubagne, Quintessence, 2007.

GAUTHIER, France, *C'est quoi l'amour ?*, Montréal, Publistar, 2012.

GAUTHIER, France, *On ne meurt pas*, Montréal, Publistar, 2010.

GIVAUDAN, Anne, *Les formes-pensées*, Plazac, S.O.I.S, 2003.

GIVAUDAN, Anne, *Pratiques esséniennes pour une nouvelle Terre*, Plazac, S.O.I.S., 2012.

GIVAUDAN, Anne, *Petit manuel pour un grand passage*, Plazac, S.O.I.S., 2013.

GIROUX, Hélène, *Le privilège d'accompagner*, Montmagny, Plumes d'Or, 2012.

HARDY, Christine, *L'après-vie à l'épreuve de la science*, Monaco, Éditions du Rocher, 1986.

HEINDEL, Max, *La cosmogonie des Rose-Croix*, Aubenas, Maison Rosicrucienne, 1986.

HORN, Ruth, *Le droit de mourir*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 2013.

LABONTÉ, Marie Lise, *Accompagnements d'âmes*, Québec, Dauphin Blanc, 2009.

LABONTÉ, Marie Lise et Angey, Jérome, *Les portes du cœur*, Paris, Guy Trédaniel. 2013.

LAPRATTE, Anick et Poirier, Catherine, *Accompagnement d'un être cher en fin de vie et dans l'après-vie*, Brossard, Un Monde Différent, 2013.

LARIN, Judith, *Les soins palliatifs*, Montréal, Alain Stanké, 2001.

LASZLO, Ervin, *Science et champ akashique – tomes 1 et 2*, Outremont, Ariane, 2008.

LASZLO, Ervin et Corrivan, Jude, *Cosmos*, Outremont, Ariane, 2008.

LASZLO, Ervin et Peake, Anthony, *Immortal Mind, Rochester, Inner Traditions*, 2014.

LASZLO, Ervin et Lazslo Alexander, *Beyond Spacetime : Consciousness in the Cosmos*, 2015 (en préparation).

LERMA, John, *Learning from the Light*, Pompton Plains (NJ), New Page Books, 2009.

LEVINE, Stephen, *Qui meurt ?*, Barret-le-Bas, Souffle d'Or, 1991.

LONGAKER, Christine, *Trouver l'espoir face à la mort*, Paris, La Table Ronde, 1998.

McTAGGART, Lyne, *Le champ de la cohérence universelle*, Outremont, Ariane, 2005.

MEUROIS-GIVAUDAN, Anne et Daniel, *Récits d'un voyageur de l'astral*, le Perséa, Montréal, 1980.

MEUROIS-GIVAUDAN, Anne et Daniel, *Les neuf marches*, Plazac, Amrita, 1991.

MEUROIS-GIVAUDAN, Anne et Daniel, *Chronique d'un départ*, Plazac, Amrita, 1993.

MEUROIS-GIVAUDAN, Anne et Daniel, *Terre d'Émeraude*, Plazac, Amrita, 1983.

MORRANNIER, Jeanne, *La mort est un réveil*, Paris, F. Lanore & F. Sorlot, 1988.

MORRANNIER, Jeanne, *La totalité du réel*, Paris, F. Lanore & F. Sorlot, 1986.

MORRANNIER, Jeanne, *La science et l'esprit*, Paris, F. Lanore & F. Sorlot, 1983.

MOODY, Raymond et Perry, Paul, *Paranormal*, Paris, Robert Laffont, 2012.

MOODY, Raymond et Perry, Paul, *Témoins de la vie après la vie*, Paris, Robert Laffont, 2010.

MOODY, Raymond, *La vie après la vie*, Paris, Robert Laffont, 1975.

POWELL, Arthur, *Le double éthérique*, Paris, Adyar, 1999.

POWELL, Arthur, *Le corps astral*, Paris, Adyar, 1994.

POWELL, Arthur, *Le corps mental*, Paris, Adyar, 1993.

POWELL, Arthur, *Le corps causal*, Paris, Adyar, 2000.

OSIS, Karlis et Erlendur Haraldson, *Ce qu'ils ont vu au seuil de la mort*, Monaco, Du Rocher, 1982.

PARNIA, Sam, *Que se passe-t-il quand nous mourons ?*, Varennes, AdA, 2009.

RADIN, Dean, *La conscience invisible*, Paris, Presse du Châtelet, 1997.

RÉANT, Raymond, *Parapsychologie pratique pour tous*, Paris, Exergue, 2013.

RING, Kenneth, *En route vers oméga*, Paris, Robert Laffont, 1991.

RING, Kenneth, *Sur la frontière de la vie*, Monaco, Éditions Alphée, 1985.

RINPOCHÉ, Sogyal, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, La Table Ronde, 1992.

STEINER, Rudolph, *Le sens de la mort*, Laboissière en Thelle, Triades, 2006.

STEINER, Rudolph, *La science de l'occulte*, Laboissière en Thelle, Anthroposophiques Romandes, 1993.

VAN EERSEL, Patrice, *Réapprivoiser la mort*, Paris, Albin Michel, 1997.

VAN EERSEL, Patrice, *La source noire*, Paris, Bernard Grasset, 1986.

VINCENT, Louis-Thomas, *Rites de mort*, Paris, Fayard, 1985.

Informations Internet

ALLIX, Stéphane, *Dialogue autour de la mort avec Stanislav Grof*, INREES, 23 septembre 2010.

Bibliothèque du Parlement, *Euthanasie et suicide assisté : l'expérience internationale*, Ottawa, 2013.

BUSSIÈRES, Luc, *Évolution des rites funéraires et du rapport à la mort dans la perspective des sciences humaines et sociales*, Thèse de doctorat en sciences humaines, Université de Sudbury, 2009.

BOTKIN, Allan L., *Induction par l'EMDR de communication après la mort : une nouvelle découverte*, Journal of Near-Death Studies, vol. 18, no 3, trimestres 2000, traduit par F. Mousnier-Lompré.

DESCHAUX, Jean-Hugues, *La mort dans les sociétés modernes : la thèse de Norbert Elias à l'épreuve*, PUF, 2001, vol. 51, pp.161-183.

DOSSIER *Origine de la vie*, publié sur le site Info Mystères : www.info-mystères.com.

DUREAU, Laurent, *Qu'est-ce qui différencie l'âme de l'esprit*, publié le 5 décembre 2008 sur www.laurent.dureau.fr.

Faculté de Médecine de Besançon, *La souffrance*, http://cours.medecine.2007.free.fr/Site_14/Cours_de_medecine_sciences_humaines_et_sociales_files/souffrance.pdf.

GIVAUDAN, Anne, *D'une dimension à l'autre*, entrevue accordée à Mario Lemay et diffusée sur le site Viméo : www.vimeo.com/mariolemay/videos.

GUITTAT, Aurélie, Morales, Fanchon et Zelanti, Pierre, *La perception de la mort : une étude comparative entre l'Inde et la France*, http://lapsco.univ-bpclermont.fr/persos/dambrun/TDPIC/PIC1_2005_Inde.pdf.

GRANDSIRE, Jean-Michel, *Coma, fin de vie, rencontre avec Danielle Vermeulen*, Parascience, no 70, été 2008.

Korrotkov, Konstantin, *La science de la mesure du champ d'énergie, l'esprit et la matière*, Genève, novembre 2007. www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=t_khhNDSlig.

LOUBIER, Pierre, Ollive, Lionel et Ratel, Hervé, *Quatre dimensions ne suffisent pas pour expliquer l'Univers*, paru dans Sciences & Avenir, no 1018 en juillet 2002, publié sur le site Outre-Vie : www.outre-vie.com.

KHOURI, Nagib, *Rituels funéraires et travail de deuil*, paru dans la revue Psychanalyse dans la société, publié sur le Inconscient et Société : http://inconscientetsociete.free.fr/n62.php.

MARMION, Jean-François, *Expérience de mort imminente : la preuve impossible*, Le Cercle Psy, janvier 2010, http://le-cercle-psy.scienceshumaines.com.

MÉRAT, Marie-Catherine et Lassagne, François, *Guérir par la pensée*, no 1153, Science & Vie, octobre 2013.

MOREAU, Alain, *Les NDE et l'Univers multidimensionnel*, publié sur le site Monde nouveau : www.mondenouveau.fr.

MOREAU, Alain, *Le corps spirituel*, publié sur le site Monde nouveau : www.mondenouveau.fr.

MOREAU, Alain, *L'Univers multidimensionnel et les plans de conscience*, publié sur le site Monde nouveau : www.mondenouveau.fr.

THOMAS, Louis-Vincent, *La mort aujourd'hui : de l'esquive au discours convenu*, www.unites.uqam.ca/religiologiques/no4/thoma.pdf.

VADEBONCOEUR, Alain, *Mourir dans la dignité : essentiel, mais ce n'est pas pour demain*, Actualité, 23 septembre 2013 : www.lactualite.com/opinions/le-blogue-dalain-vadeboncoeur/mourir-dans-la-dignite-essentiel-mais-ce-nest-pas-pour-demain.

DVD

Barkallah, Sonia, *Faux Départ*, réalisé et produit par S17, Production en juillet 2010.

Papatakis, Michel, *Konso, rites funéraires*, coproduit avec Abeba Ethiopie Addis M.P. Production en 2009.

Scheltma, Renée, *Something Unknown is doing we don't know what…* produit par Tele Kan en 2009.

À PROPOS DE L'AUTEURE

Détentrice d'un baccalauréat en droit, d'un diplôme en droit notarial, d'un certificat en enseignement et ayant suivi de nombreuses formations en lien avec la santé, la spiritualité et la croissance personnelle, Sylvie Ouellet se spécialise dans la compréhension des divers passages de la vie du point de vue de l'âme (naissance, incarnation et mort). Elle désire ainsi offrir des outils concrets et holistiques d'accompagnement pour les êtres en transition qui apportent aussi un mieux-être durant l'incarnation. Elle a développé ses capacités médiumniques il y a une quinzaine d'années. Ses écrits sont grandement influencés par les communications avec les défunts et avec ses guides, mais ils proviennent aussi du fruit de ses recherches amorcées au début des années 2000.

Livres, conférences, ateliers et consultations

L'auteure offre des ouvrages, des consultations, des ateliers et des conférences relatifs à la compréhension des passages de la naissance et de la mort, au Québec, au Nouveau-Brunswick et en Europe. Pour connaitre la liste de ses activités, consultez le site Internet : *www.sylvieouellet.ca* ou la page Facebook Sylvie Ouellet, auteure, conférencière et formatrice.

Pour communiquer avec Sylvie Ouellet :
info@sylvieouellet.ca

Cette publication numérique a été préparée par Marquis Interscript à partir de l'édition papier du même ouvrage.

Démystifier la mort

Ce livre propose une réflexion sur la vie, la mort et la dignité afin que chacun puisse concevoir sa propre vision de ce passage de vie et effectuer des choix éclairés au sujet de la fin d'incarnation. La responsabilité de trouver de l'information pour prendre une décision alignée sur sa vérité incombe à chacun. En démystifiant la mort, elle peut être vécue dans une plus grande sérénité. Cela est accessible à tous, mais il faut alors devenir un agent de changement dans sa vie et, du coup, dans la société. La connaissance et la volonté d'agir sont notre plus grande force d'action.

Dans le but d'offrir une vision holistique du sujet, l'auteure partage les réflexions et les observations de médecins, psychiatres, psychologues, auteurs et journalistes du Québec, de l'Europe et des États-Unis.

Voici un livre exceptionnel écrit par une personne tout aussi exceptionnelle. Il n'est pas donné à tout le monde de concevoir un sujet aussi vaste et profond que celui auquel Sylvie Ouellet nous convie. Mais cela est bien, somme toute, parce que ce sujet – la réalité et le sens de la mort, et donc de la vie – ne peut pas être abordé sur la base d'une simple spéculation. Il doit être fondé sur des informations profondes et fiables. Ce qui est, à mon avis, le cas de ce livre.

Dr Ervin Laszlo, philosophe scientifique

Photo : Nancy Bouchard

Détentrice d'un baccalauréat en droit, d'un diplôme en droit notarial et d'un certificat en enseignement, **Sylvie Ouellet** a pratiqué la profession de notaire et a été enseignante en droit. Elle a suivi des formations en spiritualité, en parapsychologie et en développement personnel. Ses livres – tous best-sellers – portent sur la compréhension de la naissance, de l'incarnation et de la mort du point de vue de l'âme. Grandement influencée par ses communications avec les défunts, ses guides et ses recherches effectuées durant les quinze dernières années aux niveaux scientifique et spirituel, l'auteure offre un sens et des outils holistiques d'accompagnement dans les grandes étapes de la Vie.

www.sylvieouellet.ca

BÉLIVEAU
éditeur
www.beliveauediteur.com

Collection : Spiritualité